

Ratio Omega 3/6

Determinación Àcids Grassos Poliinsaturats

Àcids Grassos Omega 3 ($\Omega 3$)

Els àcids grassos Omega 3 són un tipus de greix poliinsaturat (com els omega 6), considerats essencials perquè el cos no pot produir-los. Per tant, s'han d'incorporar a través dels aliments, com ara el peix, la fruita seca i els olis vegetals com l'oli de gira-sol.

Quins són els principals àcids grassos Omega 3?

- EPA o Àcid Eicosapentaenoic
- DHA o Àcid docosahexaenoic

¿Quines són les fonts?

Principalment peixos oliosos (arengada, verat, salmó i sardina). També s'obtenen de fermentació d'algues.

Quins beneficis aporten a la salut?

Corregeixen desequilibris en les dietes modernes que comporten problemes de salut.

Una alimentació rica en àcids grassos Omega 3 pot ajudar a reduir el risc de malalties cròniques; per exemple, malalties coronàries, accidents cerebrovasculars i càncer; també redueix el colesterol LDL o també anomenat "dolent".

Una dieta rica en EPA i DHA contribueix al desenvolupament cerebral i ocular, prevé les malalties cardiovasculars i pot ajudar a prevenir la malaltia d'Alzheimer.

Àcids Grassos Omega 6 ($\Omega 6$)

Els àcids grassos omega 6 també són un greix poliinsaturat, essencial per a la salut perquè el cos humà no pot produir-los. Per aquesta raó, s'han d'incorporar a través dels aliments, com ara carns vermelles i d'aus, els ous, la fruita seca i els olis vegetals com el de gira-sol o soja.

Quins són els principals àcids grassos omega 6?

- Àcid Linoleic
- Àcid Araquidònic
- Àcid Gamma Linolènic
- Àcid Eicosadienoic
- Àcid Eicosatrienoic

Quines són les principals fonts?

Oli de soja, blat de moro, còrtam, gira-sol, cacauet, llavor de cotó, fibra d'arròs, oli de cacauet, carns vermelles, ous i productes lactis.

Quins beneficis aporten per a la salut?

La majoria s'incorporen a la dieta a través dels olis vegetals; per exemple, l'àcid linoleic.

Un excessiu consum d'aquest àcid pot produir inflamació i causar malalties coronàries, càncer, asma, artritis i depressió.

Avui dia la ingesta d'omega 6 és entre 10 i 30 vegades superior al omega 3, provocant grans desequilibris en la dieta de països desenvolupats.

Ràtio Omega 3/6

Determinació Àcids grassos poliinsaturats

Àcids grassos Omega 3 i Omega 6 L'equilibri necessari



En una dieta equilibrada en omega 3 i omega 6, ambdues substàncies poden treballar en conjunt per a benefici de la salut.

El consum d'aquests àcids sense un correcte equilibri i d'àcids grassos omega 6 de manera excessiva pot provocar inflamació i pot contribuir al desenvolupament de malalties; per exemple, d'índole coronària, càncer i artritis.

En una dieta saludable la proporció d'àcids grassos omega 6 hauria de ser aproximadament de dues a quatre vegades més gran que la d'omega 3, en lloc de les taxes actuals (molt superiors) de la immensa majoria dels països desenvolupats.

Es recomana complementar una dieta equilibrada amb suplementes d'omega 3, però cal recordar que l'organisme per si mateix no és capaç d'absorbir els àcids grassos poliinsaturats si no van associats a un aliment.

indicacions

La prova està indicada per a tota la població en general, tot i que és molt recomanable per a aquelles

persones amb malalties de tipus crònic o alteracions cardiovasculars.

També està indicat en aquelles persones en estat depressiu o amb baixa autoestima.

Què determinem?

Actualment en el laboratori i mitjançant les més modernes tècniques de Cromatografia de Gasos, podem determinar tots i cadascun dels àcids grassos poliinsaturats de les famílies omega 3 i omega 6.

Posteriorment a la seva determinació, calculem diferents ràtios i índexs de gran utilitat predictiva i diagnòstica, sent el més important i el de més valor predictivo la ràtio omega 3 / omega 6.

Com es realitza la prova?

Mostra: Es realitza amb 2 ml de sèrum. La mostra s'ha de congelar després de l'extracció i avisar per a la seva recollida.

Termini de Lliurament: Els resultats estaran a punt en 15 dies aproximadament.

1. "Uauy DaVAGINOIDEgach, R; Valenzuela, A. *Prog-Food-Nutr-Sci*. 1992; 16(3): 199-243
2. "Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease", Penny M. Kris-Etherton, PhD, RD; William S. Harris, PhD; Lawrence J. Appel, MD, MPH, for the Nutrition Committee, *Circulation*. 2002;106:2747-2757
3. "The Effect of Dietary {omega}-3 Fatty Acids on Coronary Atherosclerosis", Clemens von Schacky, MD; Peter Angerer, MD; Wolfgang Kothny, MD; Karl Theisen, MD; and Harald Mudra, MD, *Annals of Internal Medicine*, 6 April 1999 | Volume 130 Issue 7 | Pages 554-562
4. Okuyama, Hirohmi; Ichikawa, Yuko; Sun, Yueji; Hamazaki, Tomohito; Lands, William E.M. (2007).

