



## DEFICIENCIA DE CONSUMO DE ÁCIDOS GRASOS $\omega$ 3 EN DIVERSOS GRUPOS ETARIOS Y BAJA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS FUENTE EN LA CIUDAD DE CÓRDOBA

Solís MR, Bianconi S, Stutz G y Santillán ME.

Cátedra de Fisiología Humana, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba, Santa Rosa 1085, Córdoba, Córdoba, Argentina.

**Introducción:** los ácidos grasos poliinsaturados  $\omega$ 3 son esenciales para la reproducción, crecimiento, desarrollo, adecuado funcionamiento cerebral y visual, entre otras funciones. Actualmente, las dietas occidentales son excesivas en  $\omega$ 6 y deficientes en  $\omega$ 3, con un cociente  $\omega$ 6/ $\omega$ 3 de 20-25/1, muy distante de la relación 5-10/1 recomendada por la FAO-OMS.

**Objetivo:** nos propusimos valorar: a) la frecuencia de consumo de alimentos fuente de  $\omega$ 6 y  $\omega$ 3 en distintos grupos etarios de la ciudad de Córdoba, para determinar la deficiencia en el consumo de  $\omega$ 3 y b) la disponibilidad comercial de alimentos fuente de  $\omega$ 3.

**Materiales y métodos:** se averiguó la frecuencia de consumo de alimentos con  $\omega$ 6 y 3, aplicando un cuestionario validado, a: padres de escolares (n=440, E), estudiantes de nivel secundario (n=353, S), universitario (n=94, U) y a varones adultos (n=1104, VA). Se calculó la frecuencia relativa de adecuación para la ingesta de  $\omega$ 3, en relación a la American Heart Association (AHA).

Mediante relevamiento de campo en 6 sucursales correspondientes a diferentes empresas de hiper y supermercados, en 10 despensas y 10 dietéticas, seleccionadas aleatoriamente en barrios de clase media de la ciudad de Córdoba, se registraron los alimentos con  $\omega$ 3, utilizando una planilla diseñada ad hoc.

**Resultados:** 8,18% de la población total encuestada consumió 2 o más veces pescado, adecuándose a las recomendaciones de la AHA (E: 16,6%; S: 10,6%; U: 15,95% y VA: 4%). Se constató una elevada ingesta de alimentos fuente de  $\omega$ 6, especialmente aceites de girasol (66,46%) y maíz (19,18%). Por otro lado, se evidenció escasa cantidad y variedad de alimentos que contienen EPA y DHA, habiendo mayor disponibilidad de aquellos suplementados con semillas o aceites que contienen su precursor, el ácido alfa-linolénico.

**Conclusión:** la mayor parte de la población evaluada se encuentra en deficiencia de  $\omega$ 3 por diferentes causas, entre las que pueden mencionarse la baja ingesta de pescado y la poca disponibilidad de alimentos fuente de estos ácidos grasos, sumado a un excesivo consumo de alimentos ricos en  $\omega$ 6.

Teniendo en cuenta los beneficios que los  $\omega 3$  brindan a la salud, es importante propiciar la manufactura de alimentos suplementados con EPA y DHA.

**Palabras Clave:** PUFAs, deficiencia, suplemento