



Carta al Director

Ácidos grasos esenciales poliinsaturados

Essential polyunsaturated fatty acids

Sr. Director:

El ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA) son ácidos grasos omega-3 abundantes en peces grasientos de aguas frías. Los frutos secos y vegetales de hojas oscuras son ricos en ácido alfa linolénico (omega-3). El DHA es esencial para el correcto desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso central y por tanto de la retina¹. La dieta si no es equilibrada no aporta las cantidades necesarias de estos ácidos grasos esenciales poliinsaturados (PUFA), por eso actualmente los suplementos con PUFA se utilizan en personas sanas y con dolencias tan diversas como la DEMA, diabetes o el ojo seco. La dosis recomendada varía entre 1 y 2 gramos al día¹. Los PUFA pueden adquirirse por la dieta o por suplementos que contengan niveles altos de estos ácidos grasos esenciales. Mientras en la mayoría de los casos, el consumo de suplementos con DHA y EPA son completamente inocuos, algunas personas tienen efectos secundarios por dosis altas de estos omega-3 por lo que el oftalmólogo lo debe tener en consideración.

Con los pacientes anticoagulados (en España se estima que 400.000 personas reciben tratamiento con anticoagulantes orales) hay que tener especial prudencia con el uso de estos suplementos pues el DHA y el EPA (especialmente si se superan los 3 g/día) potencian el sangrado aumentando el tiempo de sangrado. Se han descrito hemorragias nasales, urinarias y cerebrales². Igualmente la prescripción de DHA-EPA en personas que tomen productos de herbolario (ginger, ginkgo, ginseng) puede producir sangrado. En pacientes diabéticos, especialmente los diabéticos tipo 2 que se controlan con ADO, potencian sus efectos induciendo hipoglucemias. En los pacientes hipertensos también potencian el efecto hipotensor de la medicación provocando hipotensiones, mareos y sensaciones vertiginosas. El ácido alfa linoleico a altas dosis puede producir problemas gastrointestinales y reacciones alérgicas (rash y dificultad respiratoria). Los PUFA son antiinflamatorios suprimiendo la respuesta inflamatoria

del sistema inmune, esto en inmunocomprometidos (sida, leucémicos) puede tener consecuencias severas. Las personas en tratamiento con antiepilepticos deben evitar tomar ácido linoleico y ácido gamma-linolénico. Sin olvidar que el DHA es el ácido graso más oxidable y su exceso incrementa de forma exagerada la concentración de carboxyethylpyrrole, que se deposita en las drusas, estimulando la respuesta inmune local y la neovascularización no VEGF dependiente³.

BIBLIOGRAFÍA

- Calder PC, Dangour AD, Diekman C, Eilander A, Koletzko B, Meijer GW, et al. Essential fats for future health. Proceedings of the 9th Unilever Nutrition Symposium. Eur J Clin Nutr. 2010;64:S1-13.
- McClaskey EM, Michalets EL. Subdural hematoma after a fall in an elderly patient taking high-dose omega-3 fatty acids with warfarin and aspirin: case report and review of the literature. Pharmacotherapy. 2007;27:152-60.
- Hollyfield JG, Pérez VL, Salomon RG. A hapten generated from an oxidation fragment of docosahexaenoic acid is sufficient to initiate age-related macular degeneration. Mol Neurobiol. 2010;41:290-8.

V.M. Asensio-Sánchez

Servicio de Oftalmología, Hospital Clínico Universitario, Valladolid, España

Correo electrónico: victor_asensio@orangemail.es.

On-line el 1 de abril de 2011

0365-6691/\$ - see front matter

© 2011 Sociedad Española de Oftalmología. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.
doi:[10.1016/joftal.2011.02.001](https://doi.org/10.1016/joftal.2011.02.001)