

Monodosis

La suplementación con ácidos grasos omega-3 es eficaz para...

Diversos estudios observacionales han relacionado una mayor ingesta de ácidos grasos n-3 de origen marino, también llamados omega-3, con una reducción del riesgo de sufrir patología cardiovascular y cáncer. No obstante, este efecto no ha sido confirmado en la población general con riesgo normal (no incrementado por predisposición genética) de sufrir estas enfermedades.

Un ensayo clínico llevado a cabo recientemente en Estados Unidos pretendió esclarecer esa relación. Se trató de un ensayo aleatorizado, controlado por placebo y con un diseño factorial de 2×2 , en el que se evaluó el efecto de la suplementación con vitamina D₃ (dosis de 2.000 UI/día) y ácidos grasos omega-3 (1 g/día de una mezcla de los ácidos eicosapentanoico y docosahexanoico) en sujetos *a priori* sanos y sin historial de patología previa. Un total de 25.871 participantes entre hombres mayores de 50 años y mujeres mayores de 55 años, incluyendo 5.106 individuos de raza negra, fueron monitorizados durante una mediana de 5,3 años.

En ese periodo, se constataron eventos cardiovasculares de relevancia clínica (esto es, un conjunto de infarto de miocardio, accidente cerebrovascular o muerte por enfermedad cardiovascular) en un total de 386 participantes en el grupo tratado con omega-3 y 419 en el grupo placebo (HR=0,92; IC_{95%} 0,80 a 1,06; p=0,24). Además, se diagnosticaron cánceres (de cualquier tipo y carácter invasivo) en 820 participantes del grupo omega-3 y 797 en el grupo placebo (HR=1,03; IC_{95%} 0,93 a 1,13; p=0,56). No se encontraron tampoco diferencias estadísticamente significativas en el análisis de los datos de variables secundarias, incluyendo, entre otras, la

tasa de muertes por eventos cardiovasculares, muertes por cáncer o muertes por cualquier causa. Se puede destacar únicamente la tasa de infarto de miocardio, que fue significativamente menor en el grupo tratado con omega-3 respecto a placebo (HR=0,72; IC_{95%} 0,59 a 0,90). En cuanto al perfil toxicológico, las intervenciones de suplementación resultaron muy seguras, sin evidencias de un mayor riesgo de hemorragias u otros acontecimientos adversos de gravedad.

En definitiva, a la vista de esos resultados, parece que la suplementación con ácidos grasos omega-3 no es más eficaz que el placebo para prevenir el desarrollo de patologías cardiovasculares ni de cáncer en la población general.

– **Manson JE, Cook NR, Lee IM, Christen W, Bassuk SS, Mora S, et al.** VITAL Research Group. Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. *N Engl J Med.* 2019; 380(1): 23-32. DOI: 10.1056/NEJMoa1811403.

Los beneficios de la actividad física en la capacidad funcional ante el riesgo de deterioro cognitivo

La inagotable evidencia relacionada con los beneficios del estilo de vida y una dieta adecuada sobre la salud de las personas confirma a ambas estrategias como dos de las más efectivas en la prevención de una gran diversidad de patologías.

Un reciente ensayo clínico aleatorizado investigó los efectos independientes y aditivos del ejercicio aeróbico y la dieta DASH¹ (*Dietary*

Approaches to Stop Hypertension) en la capacidad funcional de 160 hombres y mujeres (de más de 55 años) con deterioro cognitivo sin demencia y con factores de riesgo de patología cardiovascular. Los pacientes que se enrolaron en el estudio estuvieron sometidos, durante 6 meses, a una de las siguientes intervenciones: ejercicio aeróbico, cambios nutricionales de la dieta DASH, una combinación de ambos o exclusivamente educación sanitaria.

En base a los resultados obtenidos, solo experimentaban mejoras significativas en la variable primaria de capacidad funcional (medida compuesta de diversas variables pre-establecida por los investigadores) aquellos pacientes que realizaron ejercicio físico (d=0,32, p=0,046), pero no aquellos que se adhirieron a la dieta DASH (d=0,30, p=0,059). Los mayores beneficios se observaron en aquellos pacientes del brazo de intervención actividad física + dieta DASH en comparación con aquellos que recibían educación sanitaria.

Un mayor ejercicio aeróbico (b=2,3, p=0,049), la reducción del riesgo cardiovascular (b=2,6, p=0,042) y la reducción de la ingesta de sodio (b=0,18, p=0,024) fueron los principales factores relacionados con mejoras en la capacidad funcional, si bien no se hallaron mejoras significativas en las habilidades de memoria o lenguaje/fluidez verbal.

El progresivo envejecimiento de la población y el riesgo de deterioro cognitivo asociado a una edad media creciente ponen en valor la importancia de mantener en el tiempo un alto grado de independencia funcional. Además de

¹ La dieta DASH (*enfoques dietéticos para detener la hipertensión*) es un plan de alimentación específico para disminuir o controlar la presión arterial alta. Hace hincapié en comer alimentos que tienen un contenido más bajo de sodio, así como alimentos que son ricos en potasio, magnesio y calcio. Sus menús incluyen altas pro-

porciones de vegetales, frutas y productos lácteos con bajo contenido de grasa, así como cereales integrales, pescado, carne de ave y frutos secos; sin embargo, se limitan las porciones de carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas.

aportar otros beneficios, el ejercicio físico aeróbico resulta clave en la mejora de esta capacidad funcional.

– **Blumenthal JA, Smith PJ, Mabe S, Hinderliter A, Lin PH, Liao L, et al.** Lifestyle and neurocognition in older adults with cognitive impairments: A randomized trial. *Neurology*. 2019; 92(3): e212-23. DOI: 10.1212/WNL.0000000000006784.

¿Se ha establecido una asociación entre la vitamina D y las infecciones virales?

En las últimas décadas, la investigación sobre el carácter pleiotrópico de las actividades biológicas de la vitamina D ha sido muy prolífica. La evidencia disponible ha permitido concluir que existe una asociación epidemiológica sólida entre la deficiencia de vitamina D –que ha llegado a ser considerada como un problema global de salud pública– y una variedad de enfermedades.

Si bien se ha sugerido un potencial efecto antiviral para la vitamina D, aún permanecen sin esclarecerse los mecanismos subyacentes por los cuales un déficit de vitamina D puede facilitar las infecciones virales.

Una reciente publicación, que revisó los hallazgos de más de cien estudios originales sobre el tema, sugiere que la interacción entre la vitamina D y las infecciones virales puede ser más compleja de lo que se pensaba y verse mediada por diversos mecanismos. En base a las principales funciones en que se ve involucrada la vitamina D, los autores sugieren que varios factores pueden explicar la importancia de su deficiencia en las infecciones virales: la inducción de péptidos antimicrobianos por vitamina D, su función inmunomoduladora sobre células B y T, su efecto sobre importantes factores de transcripción celulares y virales, la induc-

ción de la autofagia y la apoptosis, y modulaciones epigenéticas o por polimorfismos genéticos del receptor nuclear de la vitamina D.

En definitiva, el interés creciente sobre la huella global que la vitamina D ejerce sobre el sistema inmunitario permitirá descifrar los mecanismos por los cuales la vitamina D media en procesos de autofagia y el efecto de los polimorfismos genéticos y los factores epigenéticos. Estos mecanismos parecen ser de gran interés en el desarrollo de nuevas líneas de investigación con potencial aplicación en la terapéutica de diversas infecciones virales, especialmente en el contexto de enfermedades autoinmunes y cáncer.

– **Teymoori-Rad M, Shokri F, Salimi V, Marashi SM.** The interplay between vitamin D and viral infections. *Reviews in medical virology*. 2019; e2032. DOI: 10.1002/rmv.2032



estrena perfil en
Instagram

- Carteles de campañas sanitarias,
- Infografías,
- Fotos de eventos farmacéuticos...
- Anuncios de sesiones informativas on line



Accede y suscríbete al nuevo canal de comunicación del Consejo General de Colegios Farmacéuticos

