

Los ácidos grasos omega 3 son ácidos grasos esenciales (el organismo humano no los puede fabricar a partir de otras sustancias) poliinsaturados, que se encuentran en alta proporción en los tejidos de ciertos pescados (por regla general pescado azul), y en algunas fuentes vegetales como las semillas de lino, la semilla de chía, el sacha inchi (48% de omega 3), los cañamones y las nueces.

Inicialmente se les denominó vitamina F hasta que determinaciones analíticas más precisas hicieron ver que realmente formaban parte de los ácidos grasos. Algunas fuentes de omega 3 pueden contener otros ácidos grasos como los omega 6.

El trauma neural y neurodegeneración se asocian con alteraciones significativas en el metabolismo neuronal fosfolípido de membrana, lo que sugiere que la suplementación puede ser beneficioso para la recuperación.

Se ha observado en estudios animales, que su deficiencia aumenta la vulnerabilidad del daño medular espinal tras un daño cerebral (Ying y col., 2012).

Bibliografía

Ying, Zhe, Cameron Feng, Rahul Agrawal, Yumei Zhuang, and Fernando Gomez-Pinilla. 2012. "Dietary Omega-3 Deficiency from Gestation Increases Spinal Cord Vulnerability to Traumatic Brain Injury-induced Damage." PloS One 7 (12): e52998. doi:10.1371/journal.pone.0052998.

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea**
ISSN 1988-2661

Permanent link:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=omega-3>

Last update: **2025/05/03 23:58**

