

Omega-3: ¿un nutriente mágico o todavía hay que probarlo?

Cuando las vacas comían pasto y las gallinas maíz, no había necesidad de agregar omega-3 a las dietas: lo incorporábamos por la carne, los huevos y los pescados. Los criaderos cambiaron la alimentación de los animales... y de la gente.

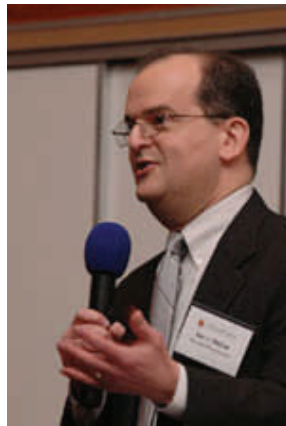
Desde hace ya varios años el grupo Martek Biosciences intenta convencer a los fabricantes de alimentos de que agreguen a todo tipo de productos alimentarios la grasa omega-3 que se encuentra en las algas. La compañía dice que ha hecho el más mágico de los descubrimientos en el tema alimentos: un nutriente esencial que puede ser agregado invisiblemente a la dieta sin un impacto apreciable sobre el sabor o los hábitos de comer.

Martek ha logrado un éxito considerable agregando ácido graso omega-3 llamado ácido docosahexaenoico, o DHA, a la fórmula para bebés. Y, al menos en los papeles, parecería el suplemento perfecto también para los adultos.

Los científicos del grupo afirman que si los fabricantes de alimentos espolvorearan un poco de DHA sobre, por ejemplo, la leche del desayuno o las barritas de chocolate, la gente tendría el corazón más sano, la mente más ágil y mejor visión.

De acuerdo con ese convencimiento, la empresa ha invertido muchos millones de dólares y aumentó la producción para anticiparse a lo que suponía sería un diluvio de pedidos. Pero los grandes productores de alimentos del país no se entusiasmaron con el DHA como Martek imaginaba.

Una de las razones por las cuales todavía el DHA no se agrega a los alimentos así como se agrega el calcio, es que el producto tiene competencia. Las empresas que procesan aceite de pescado también venden ácidos grasos omega-3 como aditivo alimentario o en cápsulas de gelatina. Ellas promocionan sus productos como más baratos y como elixires muy superiores al DHA porque tienen además un segundo ácido también importante: el omega-3 llamado ácido eicosapentaenoico, o EPA.



Steve Dubin, ejecutivo de Martek

Además, hay algunos interrogantes sobre los supuestos beneficios del DHA, sea derivado de algas o de anchoas. La Food and Drug Administration lo ha declarado seguro, pero algunos nutricionistas ponen en tela de juicio las afirmaciones contundentes que hacen Martek y otros sobre las ventajas para la salud de los omega-3. Dicen, entre otras cosas, que muchas son hipótesis todavía no lo suficientemente probadas como para decirle a la gente que lo consuman.

Las investigaciones sugieren que el DHA puede reducir, por ejemplo, el riesgo de contraer Alzheimer, pero también dicen que hacen falta todavía años de estudio antes de hacer afirmaciones definitivas. Sin embargo, eso no detuvo a los directivos de la compañía a la hora de promocional los posibles beneficios de DHA para la salud humana. "Si usted tiene un producto que reduce su riesgo de contraer Alzheimer," dice Steve Dubin, director ejecutivo de Martek, "si mejora su sistema cardiovascular, si mejora su vista, si mejora la salud de su bebé, entonces yo tengo que pensar que los consumidores van a decir que vale la pena gastar un adicional de 25 o 50 centavos al día por esos beneficios.

"Mi experiencia en nutrición es que un nutriente solo rara vez produce milagros," dice Marion Nestle, profesora de nutrición de la Universidad de Nueva York y autora del libro "What to Eat,". "Pero también digo por experiencia que las empresas ponen cualquier cosa en sus alimentos si creen que eso las ayudará a vender más".

Durante mucho tiempo, la dieta típica del estadounidense contenía mucho omega-3, incluido el DHA. Pero eso era cuando al ganado no se lo encerraba en corrales y pastaba libremente por los campos, alimentándose exclusivamente de pasto, que es una buena fuente de omega-3, en lugar de comer granos y soja en los feed.lots.

Los huevos también eran una buena fuente, pero as las gallinas también se les modificó el estilo de vida. El salmón salvaje sigue siendo una excelente fuente de omega-3, al igual que todos los pescados grasos en general, pero la mayoría de la gente come salmón de criadero, que puede no ser tan rico en DHA o EPA, según lo que se les dé de comer. Además, los estadounidenses tienden a consumir alimentos procesados en lugar de vegetales de hoja verde, nueces y otros productos que proporcionan un tercer omega-3, el ácido alpha-linolenico (ALA).

Entonces, la venta de DHA, ofrece un vehículo para comprender la paradoja de la industria alimentaria moderna. La industrialización de los alimentos redujo la presencia de omega-3 en la cadena alimentaria, creando una gran oportunidad de hacer dinero a cualquier empresa que encuentre la forma de compensar esa ausencia.