

Título: ÁCIDOS GRASOS TRANS E ÍNDICES ELEVADOS DE n6/n3 EN NIÑOS.

Autores: Hidalgo, MJ, Sansano I, Rizo MM, Rizo FJ y Cortés E. U. Miguel Hernández y U. Alicante.

Introducción. Es necesario introducir hábitos alimentarios infantiles saludables para evitar repercusiones posteriores. Entre los nutrientes con significación para la madurez y vejez está el perfil lipídico adquirido previamente. **Objetivo.** Determinar si los ácidos grasos trans y el índice n6/n3 están en niveles saludables en niños sanos.

Material y métodos. Se analizó el perfil de ácidos grasos en 35 niños sanos, en suero y fosfolípidos de células sanguíneas, mediante cromatografía de gases, detector de masas.

Resultados y discusión. Los resultados (media y SD) están expresados en la tabla:

% ácidos grasos	Suero	Fosfolípidos membrana
Σ trans	0,50 (0,28)	0,37 (0,14)
Σ omega 6	30,21 (7,70)	24,34 (4,30)
Σ omega 3	6,50 (3,02)	5,86 (2,22)

Los tres grupos de ácidos analizados provienen exclusivamente de la dieta. Los ácidos grasos trans están en proporciones bajas, confirmando que en España su consumo medio es de los más bajos. No se puede afirmar la misma calidad en la relación n6/n3 claramente superior a las recomendaciones de un índice entre 2-4, lo que supone un ambiente proinflamatorio elevado.

Conclusión. Es necesario modificar los hábitos alimentarios hacia un consumo mayor de ácidos grasos omega 3, capaces de prevenir algunas enfermedades.

Katan MB et al. Trans fatty acids and their effects on lipoproteins in human. Am Rev Nutr 1995; 15:473-93.

Carrillo L et al. Grasas de la dieta y salud cardiovascular. Clin Invest Arterioscl 2011; 23(supl 1):1-36.

Gómez C et al. Importance of a balanced omega 6/omega 3 ratio for the maintenance of health. Nutritional recommendations. Nutr Hosp 2011; 26(2):323-329.