

Los ácidos grasos omega-3, y en particular el DHA, están asociados con mayor capacidad de atención en adolescentes

El estudio, realizado con una población adolescente sana en Barcelona, también analizó por primera vez niveles de ácido alfa-linoleico, una grasa insaturada vegetal

Barcelona, 29 de septiembre 2022.- El ácido docosahexaenoico (DHA) está asociado con una mayor capacidad de atención selectiva y sostenida en adolescentes, mientras que el ácido alfa-linolénico (ALA) está asociado con una menor impulsividad, según un estudio liderado por ISGlobal, centro impulsado por la Fundación “la Caixa” y por el Institut d’Investigació Sanitària Pere Virgili (ISPV). Los resultados confirman la importancia de consumir una **dieta que aporte cantidades suficientes de estos ácidos grasos insaturados** para un desarrollo cerebral saludable.

Durante la adolescencia ocurren importantes cambios estructurales y funcionales en el cerebro, sobre todo en la **zona prefrontal, que juega un papel importante en el control de la atención**. Por otro lado, se sabe que los ácidos grasos insaturados de tipo omega-3 son fundamentales para el buen desarrollo y funcionamiento del cerebro. El más abundante en el cerebro, y particularmente en la zona prefrontal, es **el DHA**, que se adquiere por el **consumo de pescados grasos**.

“A pesar de la conocida importancia del DHA en el desarrollo cerebral, pocos estudios han evaluado si juega un papel en la capacidad de atención de adolescentes sanos,” comenta **Jordi Júlvez**, investigador de IISPV, investigador asociado de ISGlobal y coordinador del estudio. “Además, el posible papel del ácido alfa-linoleico (ALA), otro **omega-3 pero de origen vegetal**, no ha sido tan ampliamente estudiado,” añade. Esto es relevante, visto el **bajo consumo de pescado** en sociedades occidentales.

El propósito de este estudio fue determinar si un consumo más elevado de DHA y ALA estaba asociado a una mayor capacidad de atención en un grupo de **332 adolescentes de diferentes colegios en Barcelona**. Las y los participantes se sometieron a **pruebas informatizadas** que miden tiempos de reacción para determinar capacidad de atención selectiva y sostenida, capacidad de inhibición ante estímulos de distracción, e impulsividad. También contestaron una serie de preguntas sobre **hábitos dietéticos** y dieron muestras de sangre para analizar **niveles de DHA y ALA en glóbulos rojos** - una medida objetiva y válida del aporte de dichas grasas por la dieta a largo plazo.

Los resultados muestran que **mayores niveles de DHA se asocian con mayor capacidad de atención selectiva y sostenida, y de atención inhibitoria**. En cambio, la ALA no se asoció con capacidad de atención, pero sí con una **menor impulsividad**. “Aún no está claro el papel de la ALA en la atención, pero este hallazgo puede ser clínicamente relevante, ya que la impulsividad es una característica de varias afectaciones psiquiátricas, como el TDAH,” explica **Ariadna Pinar-Martí**, primera autora del estudio.

“Nuestro estudio indica que el DHA en la dieta muy probablemente juega un rol en las tareas que requieren atención, pero se necesitan más estudios para confirmar una causa-efecto, particularmente para entender el rol del ALA”, concluye Júlvez. En todo caso, los hallazgos se suman a la evidencia ya existente sobre el **beneficio de consumir pescados grasos** (la principal fuente de DHA) en momentos en que el cerebro se está desarrollando en su máxima sofisticación antes de alcanzar la edad adulta.

Referencia:

Pinar-Martí A, Fernández-Barrés S, Gignac F et al. [Red blood cell omega-3 fatty acids and attention scores in healthy adolescents](https://doi.org/10.1007/s00787-022-02064-w). Eur Child Adolesc Psychiatry. 2022 Aug 12. doi: 10.1007/s00787-022-02064-w.

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Fundación "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo se basa en la generación de conocimiento científico a través de los Programas y Grupos de investigación, y en su traslación a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal está acreditado como "Centro de Excelencia Severo Ochoa" y es miembro del sistema CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

+34 696 91 28 41

Yvette Moya-Angeler

yvette.moyaangeler@isglobal.org

+34 637 84 39 97

Una iniciativa de:

 **Fundación "la Caixa"**

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

 UNIVERSITAT DE
BARCELONA

 **Generalitat**
de Catalunya

 GOBIERNO
DE ESPAÑA

 Parc
de Salut
Barcelona **MAR**

 **upf.** Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

 Ajuntament de
Barcelona