

El estudio se ha realizado entre 68 estudiantes de primer y segundo año de Medicina. La mitad de ellos recibieron suplementos de omega-3 durante 3 meses, en cantidades 3-4 veces superiores a lo que supone una ración diaria de salmón, la otra mitad recibió un placebo. Los estudiantes que recibieron el suplemento de omega-3 mostraron un 20% menos de ansiedad que los que tomaron el placebo y un 14% en la producción de citocinas promotoras de la inflamación.

El estudio dirigido por la profesora de psicología y Psiquiatría de la universidad de Ohio, Janice Kiecolt-Glaser, es el primer estudio que muestra que los ácidos omega-3 tienen un potencial efecto ansiolítico beneficioso en sujetos que no han sido diagnosticados de un trastorno por ansiedad.

Con respecto al poder antiinflamatorio de los ácidos omega-3, los investigadores manifestaron que era una buena noticia ya que la inflamación es una respuesta inmunitaria natural que puede jugar un papel perjudicial en un grupo de enfermedades, que van desde la artritis a las cardiopatías, pasando por el cáncer.

Si bien es pronto para aconsejar a toda la población a añadir suplementos de omega-3 en la dieta si será adecuado aumentar su consumo a través de la dieta.

http://www.mpg.es/index.php?option=com_content&view=article&id=983&catid=6

Kiecolt-Glaser JK, Belury MA, Andridge R, Malarkey WB, Glaser R. Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: A randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity* 2011; 25 (8): 1725-1734.