

## **PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 11 de diciembre de 2013**

### **Hay Algo Sospechoso Sobre los Estudios de Aceite de Pescado de Degeneración Macular Por Bill Sardi**

(OMNS 11 de diciembre de 2013) Hace apenas siete meses, los investigadores del National Eye Institute afirmaron que el aceite de pescado " [no parece ayudar a la degeneración macular](#) " (1), una enfermedad ocular que roba la vista y que afecta a los adultos en la vejez.

Entonces, ¿cómo podría otro estudio recientemente publicado producir resultados exactamente opuestos? De hecho, el aceite de pescado no solo ralentizó la progresión insidiosa de esta enfermedad ocular, sino que restauró la visión a todos los pacientes que recibieron altas dosis de aceite de pescado. Fue terapéutico y curativo, no solo preventivo.

Es probable que el estudio al que me refiero sea descartado. El grupo de estudio era pequeño: solo 25 pacientes. No se administró una pastilla de placebo inactiva a otro grupo de pacientes para la comparación, un requisito para la validez científica. Y también es posible (pero no plausible) que todos los pacientes del estudio tuvieran una deficiencia abyecta de aceites de pescado omega-3, produciendo un efecto atípico. Pero el grupo de estudio se basó en el Mediterráneo, donde el consumo de pescado es alto. Y no es probable que haya involucrado ningún efecto placebo.

El estudio es tan convincente, especialmente cuando se combina con todos los estudios positivos sobre aceite de pescado realizados durante la última década (ver el cuadro a continuación), los oftalmólogos ahora serían negligentes en su deber de no recomendar a todos los adultos mayores de larga vida que consuman más pescado. , o mejor aún, tome cápsulas de aceite de pescado concentrado, si quieren mantener la vista durante sus años de jubilación.

#### **Creciente evidencia**

El estudio al que me refiero se acaba de publicar en la revista [PharmNutrition](#) . (2) Plantea muchas preguntas, en particular, ¿por qué se ha tardado tanto en descubrir que el aceite de pescado en dosis altas puede devolver la vista a muchos estadounidenses? Los datos que apuntan al aceite de pescado como un agente dietético que puede evitar la pérdida de la visión con el avance de la edad han ido en aumento durante más de una década.

A excepción de un estudio "sospechoso", todos los demás estudios clínicos sobre aceite de pescado en humanos publicados durante los últimos 13 años indican que el aceite de pescado ralentiza o previene la degeneración macular, una condición que roba la vista y que afecta la visión central utilizada para leer, conducir y reconocer rostros.

El último estudio publicado fue más trascendental que los estudios anteriores, ya que no solo mostró que el aceite de pescado ralentiza la progresión de la enfermedad; en realidad, comenzó a restaurar la visión de los pacientes a los pocos días de comenzar un régimen diario de cápsulas de aceite de pescado en dosis altas.

Ralentizar la degeneración macular es una cosa, pero revertirla es otra. No existe cura para la forma común de la enfermedad, llamada degeneración macular seca. Los suplementos dietéticos antioxidantes recomendados para esta enfermedad ralentizan su progresión quizás en un 10 por ciento en el mejor de los casos.

Los pacientes con degeneración macular comenzaron a experimentar una mejora en la agudeza visual desde el principio. Después de seis meses, un tercio de los pacientes pudo ver letras que eran tres líneas más pequeñas en la tabla optométrica. Otro tercio vio dos líneas mejor y el tercio restante una sola línea de mejora.

El 100% de los pacientes con degeneración macular experimentaron una mejora de la visión cuando el curso normal de la enfermedad es una pérdida progresiva insidiosa de la visión central.

### **Alta dosis**

La dosis de aceite de pescado fue la más alta utilizada en cualquier estudio hasta ahora: 5000 miligramos (3400 mg de EPA, 1600 mg de DHA), o un poco menos de dos cucharadas al día. Es probable que esa cantidad de aceite de pescado sea costosa para los jubilados con ingresos fijos, alrededor de dos dólares al día. Un curso de seis meses sin duda valdría la pena la inversión, especialmente cuando algunas personas mayores podrían renovar su licencia de conducir o reanudar actividades que les ayuden a mantenerse independientes.

El único estudio negativo "sospechoso" se informó en la [Revista de la Asociación Médica Estadounidense](#) en mayo de este año. (3) Los investigadores del National Eye Institute dijeron que el aceite de pescado "no parece ayudar a la degeneración macular relacionada con la edad". Ese estudio comparó una dosis baja de aceite de pescado omega-3 con una fórmula antioxidante que proporciona luteína, zeaxantina, zinc y cobre (no se utilizó un verdadero grupo placebo o píldora inactiva). La dosis de aceite de pescado en el grupo de tratamiento fue mucho más baja que en estudios anteriores.

Algunos investigadores escépticos a los que he consultado expresan su preocupación por el hecho de que este estudio se realizó principalmente entre sujetos bien nutridos que probablemente consumen mucho pescado en su dieta. Me informaron que el grupo de comparación consumió hasta 720 miligramos de aceite de pescado de su dieta diaria. Además, algunos sujetos del estudio en el grupo de comparación pueden haber estado suplementando con [ácido fólico que eleva los niveles sanguíneos de aceites omega-3](#). (4) Los investigadores admiten que "los resultados del estudio pueden no ser

generalizables, porque la población del estudio es un grupo altamente seleccionado de personas altamente educadas y bien alimentadas". ¿El estudio estaba preparado para fallar?

(Bill Sardi es un conocido escritor de medicina nutricional y es el fundador de Knowledge of Health, Inc. <http://knowledgeofhealth.com/> Copyright (C) 2013 Bill Sardi y reimpresso con su permiso).

<b>COMPILACIÓN DE ESTUDIOS</b>						
<b>Estudios de aceite de pescado / degeneración macular seca relacionada con la edad</b>						
<b>Limitado a estudios en humanos que involucran solo aceite de pescado</b>						
<b>AMD = degeneración macular relacionada con la edad</b>						
<b>Estudio publicado</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Período de tiempo</b>	<b># de sujetos</b>	<b>Localización</b>	<b>Dosis de aceite de pescado</b>	<b>Resultado</b>
<a href="#">PharmNutrition</a> Diciembre de 2013	TERAPIA Controlada	6 meses	25 (40 ojos) 50-85 años de edad	Chipre	3400 mg de EPA / 1600 mg de DHA	100% mejoró al menos 1 línea de agudeza visual; prom. Mejora de la visión de 2 líneas (10 letras <sup>1</sup> )
<a href="#">Oftalmología</a> Ago 2013	PREVENCIÓN Controlada	3 años	263 55-85 años	Francia	270 mg de EPA / 840 mg de DHA	Nivel en sangre más alto de EPA / DHA = -68% de reducción del riesgo de formación de nuevos vasos sanguíneos. No mejora la agudeza visual. Nota: el placebo fue aceite de oliva <sup>2</sup> .
<a href="#">Oftalmología</a> Mayo 2013	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	5 y 10 años	2531	Boston, Massachusetts	La ingesta dietética	El 8,1% y el 16,9% de los ojos sanos progresaron (atrofia geográfica) durante 5 y 10 años; mayor ingesta de DHA = -32% riesgo relativo reducido
<a href="#">J American Med Assn</a> Mayo de 2013	TRATAMIENTO Controlado	4,3-5,1 años	4203 73,1 años de edad media	Estudio multicéntrico EE. UU.	650 mg de EPA / 350 mg de DHA	Los niveles de omega-3 aumentaron en sangre, pero las mejoras visuales no fueron significativas
<a href="#">J. Nutrition</a> Abril de 2013	PREVENCIÓN dietética	32 meses promedio	963 Edad 73+ años	Francia	La ingesta dietética	Niveles sanguíneos más altos de omega-3 = -38% de riesgo reducido de DMAE avanzada

<a href="#">Oftalmología de investigación</a> julio de 2011	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	3 años	666	Francia	La ingesta dietética	La ingesta de aceite de pescado redujo el riesgo de AMD temprana (-17%) y AMD avanzada (-74%)
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Julio 2011	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	-	38022 mujeres - edad media 54,6 años	Boston, MA	La ingesta dietética	1 porción de pescado / semana en comparación con menos de 1 porción / mes riesgo relativo reducido de AMD - 42%
<a href="#">Amer J Clinical Nutrition</a> , diciembre de 2009	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	13 años	1837	Estudio multicéntrico EE. UU.	La ingesta dietética	Aceite de pescado de alto consumo 30% menos de probabilidades de desarrollar AMD avanzada
<a href="#">British J Ophthalmology</a> , septiembre de 2009	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	8 años	2934	Estudio multicéntrico EE. UU.	La ingesta dietética	La ingesta más alta (= 64,0 mg / d para DHA / = 42,3 mg / d EPA) tuvo una disminución significativa de ~ 25% en el riesgo relativo de enfermedad
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Mayo 2009	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	4 años	6734 58-69 años	Australia	La ingesta dietética	La mayor ingesta de aceite de pescado redujo el riesgo relativo de DMAE avanzada en un 15%
<a href="#">Euro J Ophthalmology</a> Enero de 2009	TERAPIA Controlada	6 meses	22	Francia	720 mg de EPA / 480 mg de DHA	Se observa una circulación mejorada ("enriquecimiento sanguíneo")
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Ene 2009	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	12 años	1837	Estudio multicéntrico EE. UU.	La ingesta dietética	Mayor consumo de aceite de pescado 30% menos de probabilidades de desarrollar DMAE avanzada
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Septiembre de 2008	PREVENCIÓN de la ingesta dietética	6,3 años	2132 71+ años	Estudio multicéntrico EE. UU.	La ingesta dietética	Los participantes con niveles más altos de ingesta de DHA tienen la mitad de probabilidades de experimentar progresión (atrofia geográfica) que la ingesta más baja
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a>	PREVENCIÓN dietética	-	4519 60-80	Estudio multicéntrico	La ingesta	-46% de reducción del riesgo relativo

Mayo 2007			años	EE. UU.	dietética	de DMAE avanzada con la mayor ingesta de DHA
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Julio de 2006	PREVENCIÓN dietética	5 años	2335 49+ años	Australia	La ingesta dietética	La mayor ingesta de aceite de pescado redujo el riesgo relativo de DMAE temprana en un 59%
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Agosto 2001	PREVENCIÓN dietética	-	349 55-80 años	Boston, MA	La ingesta dietética	Un mayor consumo de pescado reduce el riesgo de AMD
<a href="#">Am J Clinical Nutrition</a> , febrero de 2001	PREVENCIÓN dietética	-	72489 50+ años de edad	Boston, MA	La ingesta dietética	La ingesta más alta de DHA redujo el riesgo relativo de AMD en un 30%; más de 4 porciones de pescado a la semana redujo el riesgo de DMAE en un 35%
<a href="#">Archivos de Oftalmología</a> Marzo de 2000	PREVENCIÓN dietética	-	3654 49+ años de edad	Australia	La ingesta dietética	Consumo de pescado asociado con un riesgo reducido de DMAE avanzada

<sup>1</sup> Una línea de letras en la tabla de agudeza visual = 5 letras

<sup>2</sup> En otro estudio, se demostró que el aceite de oliva reduce a la mitad el riesgo de desarrollar DMAE avanzada (Archives Ophthalmology 127: 674, mayo de 2009), por lo que no es una elección acertada del placebo. Habría reducido las diferencias entre los sujetos suplementados con aceite de pescado y aceite de oliva.

## Referencias:

1. <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130513152403.htm>
2. Georgiou T, Neokleous A, Nicolaou D, Sears B. Estudio piloto para el tratamiento de la degeneración macular seca relacionada con la edad (AMD) con altas dosis de ácidos grasos omega-3. PharmaNutrition, disponible en línea el 18 de octubre de 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phanu.2013.10.001>
3. El Grupo de Investigación del Estudio 2 de Enfermedades Oculares Relacionadas con la Edad (AREDS2). Luteína + zeaxantina y ácidos grasos omega-3 para la degeneración macular relacionada con la edad: Ensayo clínico aleatorizado del Estudio 2 sobre enfermedades oculares relacionadas con la edad (AREDS2). JAMA. 2013; 309 (19): 2005-2015. doi: 10.1001 / jama.2013.4997. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1684847>
4. Das UN. El ácido fólico y los ácidos grasos poliinsaturados mejoran la función cognitiva y previenen la depresión, la demencia y la enfermedad de

Alzheimer, pero ¿cómo y por qué? Prostaglandinas Leukot Essent Acidos grasos. Enero de 2008; 78 (1): 11-9. Publicación electrónica del 28 de noviembre de 2007. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18054217>

**La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>