

■ Nota de premsa ■

## Una dieta rica en ácido omega-3 vegetal se asocia con mejor evolución en los pacientes con insuficiencia cardíaca

- Las personas con niveles bajos de este compuesto y con esta patología tienen casi un 40% más riesgo de morir o ingresar en el hospital que las que tienen niveles más altos
- Lo afirma un estudio desarrollado conjuntamente entre el Hospital Germans Trias i Pujol y el Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM-Hospital del Mar)
- El equipo investigador ha analizado las muestras de sangre de 905 pacientes con insuficiencia cardíaca, seguidos durante 3 años
- Los resultados del estudio se han publicado en la revista *Journal of the American College of Cardiology*

**26/10/2022.** Tener niveles más altos de grasa omega-3 de procedencia vegetal reduce el riesgo de morir y de tener que ingresar en el hospital en personas con insuficiencia cardíaca. Así lo establece un estudio conjunto de investigadores del Hospital Germans Trias i Pujol y del Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques, que ha publicado la revista *Journal of the American College of Cardiology*, y en el que se ha realizado el seguimiento de casi un millar de pacientes.

El trabajo ha permitido comprobar cómo una dieta rica en un tipo de grasa omega-3 se asocia con una mejor evolución de la insuficiencia cardíaca, que se produce cuando el corazón es incapaz de bombear la sangre hacia todo el cuerpo de forma adecuada. Esta enfermedad, que puede tener causas muy diversas, va empeorando gradualmente. Aunque no se puede curar totalmente, puede controlarse a través de pautas farmacológicas y estilo de vida. En este sentido, los efectos beneficiosos en el corazón de los omega-3 son largamente conocidos, pero la gran mayoría de estudios se centran en los omega-3 que provienen del pescado azul. En este caso, los investigadores de ambos centros catalanes han investigado una variante que proviene de alimentos vegetales, como por ejemplo las nueces.

**Para más información:**

Jose G. Navarro  
Comunicación Hospital Germans Trias  
677 255 923  
[jnavarro.germanstrias@gencat.cat](mailto:jnavarro.germanstrias@gencat.cat)

David Collantes  
Dirección Comunicación Corporativa Hospital del Mar  
932483537  
[dcollantes@psmar.cat](mailto:dcollantes@psmar.cat)

## Un 39% más de riesgo de morir o de hospitalización

El estudio ha cuantificado los niveles de un ácido graso omega-3 vegetal en muestras de sangre de más de 900 pacientes afectados de insuficiencia cardíaca, que han sido seguidos durante tres años después de la obtención de esta muestra de sangre. En este período, algunos pacientes han muerto, o su enfermedad ha empeorado y han necesitado ingresar en el hospital. Los investigadores observaron que los pacientes con unos niveles bajos de omega-3 vegetal en sangre tenían un 39% mayor riesgo de morir o ingresar en el hospital, cuando se comparaba con los que tenían niveles más altos.

Para Antoni Bayés-Genís, jefe del servicio de Cardiología del Hospital Germans Trias y coinvestigador principal del estudio, la relevancia de este hallazgo es que "aporta evidencia sobre un factor modificable de estilo de vida, el dietético, que se relaciona con una menor mortalidad y necesidad de ingreso hospitalario en contexto de insuficiencia cardíaca. Este es un primer paso para dar a los cardiólogos una nueva estrategia, segura, barata, y accesible, que permita mejorar la calidad de vida de los pacientes con insuficiencia cardíaca".

Para Aleix Sala, investigador del IMIM-Hospital del Mar y coinvestigador principal del estudio, "poder mirar los niveles en sangre nos da información a dos niveles. Primero, nos ayuda a saber con exactitud el consumo de grasas durante las semanas antes de obtener la muestra de sangre. Segundo, permite identificar mejor quién tendría mayor beneficio de seguir una dieta suplementada con estos omega-3, en cuyo caso no deberíamos ir a tratar a toda la población, sino al 25% de la población con los niveles más bajos".

**Artículo de referencia:** Lázaro I, Lupón J, Cediél G, et al. Relationship of Circulating Vegetable Omega-3 to Prognosis in Patients With Heart Failure. *J Am Coll Cardiol.* 2022 Nov, 80 (18) 1751–1758.

<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.08.771>

### Para más información:

Jose G. Navarro  
Comunicación Hospital Germans Trias  
677 255 923  
[jnavarro.germanstrias@gencat.cat](mailto:jnavarro.germanstrias@gencat.cat)

David Collantes  
Dirección Comunicación Corporativa Hospital del Mar  
932483537  
[dcollantes@psmar.cat](mailto:dcollantes@psmar.cat)