



Complementos alimenticios para una vida saludable

Inicio

Nutrinat

Productos

Actualidad

Prensa

Newsletter

Reciba todas las novedades de Nutrinat!

Nombre

Email

☐ [Términos y Condiciones](#)

Suscribirse

Utilizamos cookies para facilitar la navegación de la web, por motivos de seguridad y para obtener una mayor eficacia y personalización de los servicios ofrecidos a los usuarios. Si continúa navegando, consideramos que acepta su uso. Más información sobre la política de cookies [aquí](#).

Acepto

Los suplementos ricos en ácido eicosapentaenoico (EPA) ayudan a que el cerebro trabaje 'más fácil' y a mejorar el rendimiento mental

Martes, 15 Abril 2014

(0 votos)

0



EPA - Rendimiento mental

Según este estudio, los suplementos de ácidos grasos omega-3 ricos en EPA pueden mejorar el rendimiento cognitivo con una reducción en la actividad neural observada, lo que indica que el cerebro trabaja 'más fácil'.

Por otro lado, los suplementos ricos en DHA se asociaron con un aumento de la activación funcional cerebral sin ninguna mejoría en el rendimiento cognitivo, según los resultados publicados en *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*.

Isabelle Bauer de la Universidad de Swinburne, Melbourne, Australia, y sus coautores dicen que esto indica que los suplementos ricos en DHA son menos eficaces que los suplementos ricos en EPA para impulsar el funcionamiento neurocognitivo, aunque serán necesarios más estudios para confirmar dichas conclusiones.

Los investigadores de la Universidad Swinburne señalan que un estudio de 2010 realizado por Robert McNamara, de la Universidad de Cincinnati, USA, usó una dosis similar de DHA y encontró

que este ácido graso aumentó la activación funcional en las distintas regiones del cerebro durante una tarea de atención visual.

Detalles del estudio

Bauer y sus colaboradores reclutaron a 13 personas con una edad promedio de 24 años para participar en su estudio doble ciego, cruzado, que utilizó la proyección de imagen de la resonancia magnética funcional (fMRI) para mapear la activación funcional cerebral. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a recibir 30 días de suplementación con una formulación rica en EPA o con una formulación rica en DHA. Esta intervención fue seguida por un período de 30 días de 'lavado' y luego los participantes se cruzaron al otro grupo de intervención.

Los resultados mostraron que en ambos grupos se redujo la proporción ácido araquidónico (AA)/EPA. Los suplementos ricos en EPA fueron asociados con la reducción de la activación funcional de la corteza cingulada anterior izquierda (involucrada en las funciones cognitivas racionales, incluyendo la toma de decisiones, anticipación de recompensa y control de los impulsos), con incrementos en la activación del giro precentral derecho (responsable de implementar estrategias correctivas en el cerebro) y con una reducción de los tiempos de reacción.

Por otro lado, se observaron aumentos en el giro precentral derecho del cerebro tras el suplemento rico en DHA, pero no se registraron cambios en el funcionamiento conductual.

También señalaron que EPA y DHA tienen diferentes tasas de incorporación en las membranas celulares; EPA rápidamente se esterifica en fosfolípidos fosfatidilcolina situados en la capa externa de las membranas, mientras que el DHA se incorpora lentamente en los fosfolípidos fosfatidiletanolamina en las capas más internas de las membranas. A pesar de estas diferencias, no se sabe si el mecanismo de los cambios neurocognitivos observados en este estudio requieren la incorporación de los ácidos grasos en la membrana.

Referencia

Bauer I, Hughes M, Rowsell R, Cockerell R, Pipingas A, Crewther S, Crewther D. [“Omega-3 supplementation improves cognition and modifies brain activation in Young adults”](#). Hum Psychopharmacol. 2014 Jan 28 - doi: 10.1002/hup.2379.

Productos relacionados

- [Krill-Life™](#)
- [Omega-3 750 mg](#)
- [Aceites de pescado 1.000 mg](#)

Artículos relacionados



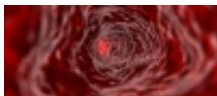
Los ácidos grasos poliinsaturados pueden aumentar la fuerza muscular en las personas mayores



Los ácidos grasos omega-3 podrían aumentar la competitividad del esperma



El ácido graso omega-3 EPA es útil para prevenir la depresión



Los suplementos de aceite de pescado muestran beneficios para la salud endotelial



Los ácidos grasos omega-3 pueden reducir el comportamiento antisocial en los niños

Temas

- Suplementos naturales (0)

- Antioxidantes (91)
- Fitoterapia (190)
- Minerales (64)
- Multinutrientes (94)
- Probióticos (65)
- Suplementos especiales (54)
- Vitaminas (233)
- Ácidos grasos (161)
- Terapias naturales (72)
- Monografías salud (8)

Novedades



Hawlik

Shiitake (*Lentinula edodes*)

Complemento alimenticio a base de extracto puro de Shi...



Hawlik

Cola de pavo (*Coriolus versicolor*)

Complemento alimenticio a base de extracto puro de Cola...



Hawlik

Champiñón del sol (*Agaricus blazei murrill*)

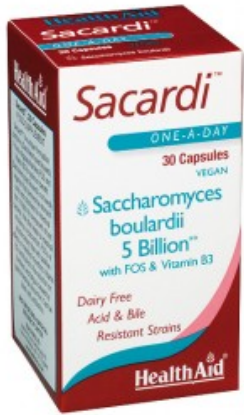
Complemento alimenticio a base de extracto puro de Cham...



Hawlik

Auricularia (*Auricularia polytricha*)

Complemento alimenticio a base de extracto puro de Auri...



Sacardi™

Apoyo nutricional para ayudar a mantener un sistema gas...

Marcas

- Biológica
- Hawlik
- HealthAid
- Ihlevital
- Institut Phytoceutic
- Lusodiete
- MGD
- Nutrinat
- Salvestrol Natural Products
- Sanitas
- Terranova

Salud y bienestar

- [Suplementos naturales](#)
 - [Antioxidantes](#)

- Fitoterapia
- Minerales
- Multinutrientes
- Probióticos
- Suplementos especiales
- Vitaminas
- Ácidos grasos
- Terapias naturales
- Monografías salud

Bienestar Natural



Bienestar Natural magazine n° 8

[Leer más...](#)



Bienestar Natural magazine n° 7

[Leer más...](#)

Contacto

Nutrinat S.L.

Polígono Industrial Berroa

C/ Berroa, 15

31192 Tajonar (Navarra)

Tel. 948 365225

nutrinat@nutrinat.com

[Localización](#)

[Contacto](#)

[Aviso legal](#)

[Ley de cookies](#)

Diseño Web Navarra: Exea