



ÁCIDOS GRASOS ω -3 Y SALUD MENTAL

Autor: Nasko Dimitrov Glavinov

Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

INTRODUCCIÓN

A principios del año 2018 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad publica el informe sobre la salud mental y la salud pública en España donde se ve una tendencia al alza en cuanto a la prevalencia de las enfermedades mentales. Por otro lado, en el año 2016 se publica el Reglamento Delegado (UE) 2016/127 que obliga a los fabricantes de fórmulas infantiles artificiales a incorporar una cantidad mínima de DHA.

OBJETIVOS

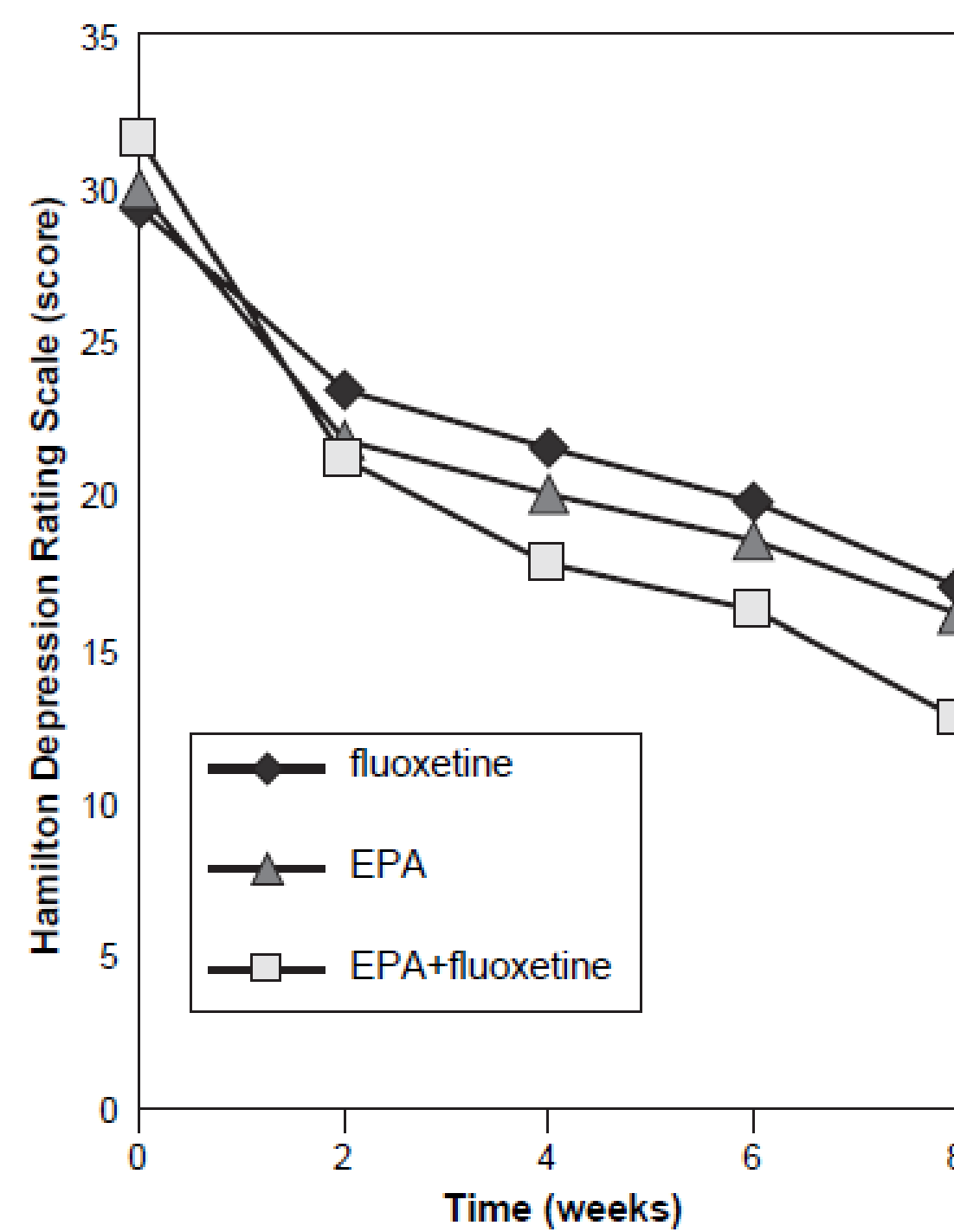
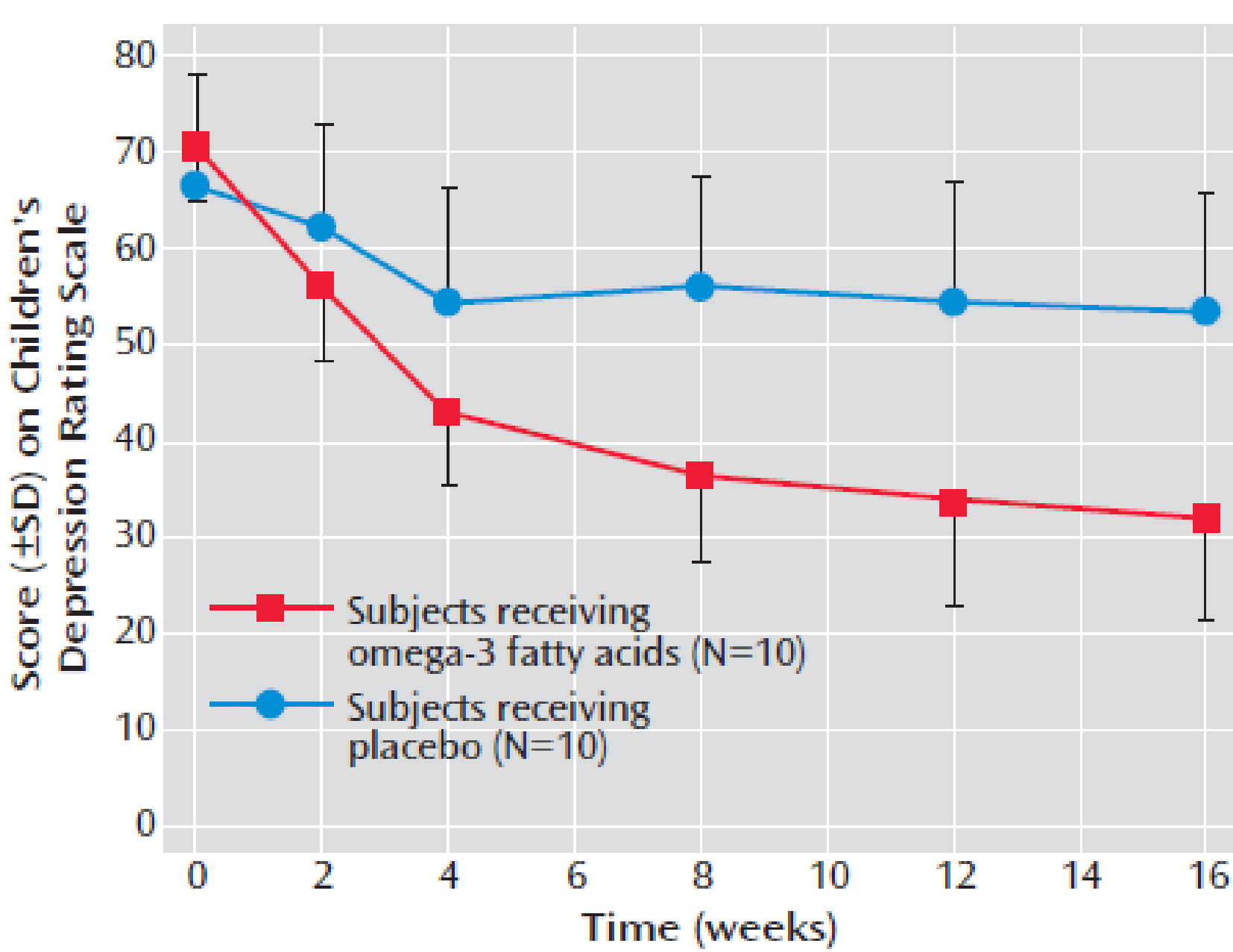
- Descubrir el uso de los ácidos EPA y DHA en el tratamiento de enfermedades mentales prevalentes.
- Averiguar la influencia del EPA y DHA sobre el desarrollo neurológico de los lactantes,
- Intentar establecer recomendaciones nutricionales que puedan mejorar las cifras de prevalencia.

METODOLOGÍA

Búsqueda de la información en bases de datos bibliográficas (*Scopus* y *PubMed*), con mayor relevancia sobre el objetivo del estudio

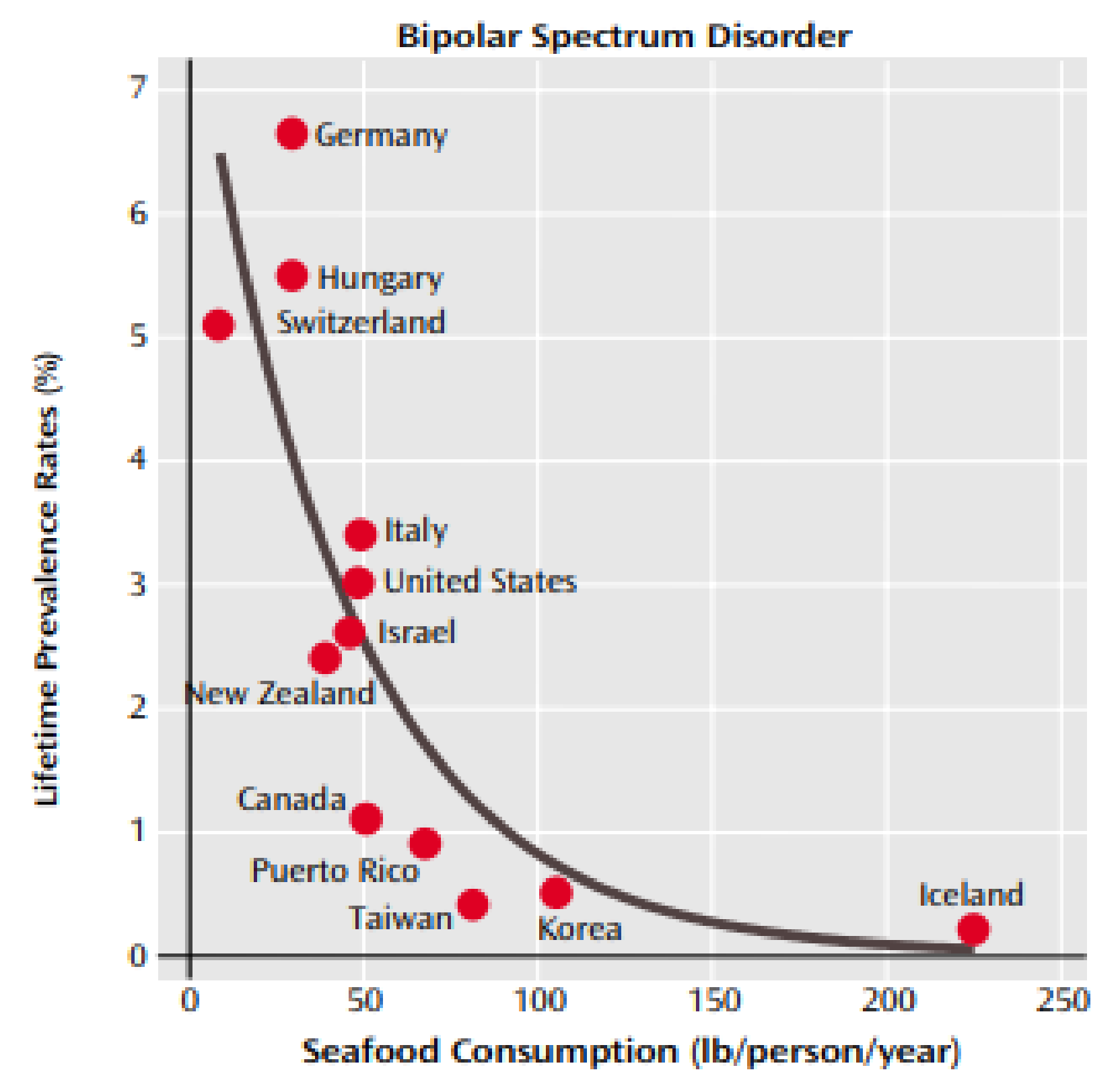
DEPRESIÓN

[1], [2]



BIPOLARIDAD

[3]



✓ Depresión leve – moderada

✗ Depresión mayor

¡DESARROLLO NEURONAL!

✓ Trastorno bipolar tipo I
✗ Trastorno bipolar tipo II

TDAH [5]

ESQUIZOFRENIA

[4]

Table 3. Changes From Baseline to 12-Month End Point of Secondary Outcome Measures

Scale	Mean (SE) by Treatment				P Value ^a	Effect Size ^b
	Baseline		Change From Baseline			
	ω -3 PUFAs (n=41)	Placebo (n=40)	ω -3 PUFAs (n=41)	Placebo (n=40)		
PANSS score						
Total	59.9 (2.7)	57.2 (2.7)	-15.7 (2.8)	-4.4 (2.8)	.006	0.70
Positive	15.0 (0.7)	14.2 (0.7)	-4.4 (0.8)	-1.5 (0.8)	.01	0.69
Negative	14.1 (0.9)	13.6 (0.9)	-3.9 (0.9)	-8 (0.9)	.02	0.52
General	30.9 (1.4)	29.4 (1.4)	-7.5 (1.5)	-2.1 (1.5)	.01	0.68
MADRS score	17.5 (1.5)	18.8 (1.6)	-8.1 (1.9)	-5.3 (1.9)	.29	0.32
GAF score	61.0 (2.3)	60.0 (2.4)	17.7 (2.3)	7.2 (2.3)	.002	-0.72

Table 1 Mean (SD) scores of Conners' Parent Rating Scales (CPRS) and Conners' Teacher Rating Scales (CTRS) at baseline and after 15 weeks of treatment with either Placebo or PlusEPA[®] in children with attention deficit hyperactivity disorder

	Baseline		15 weeks		Effect size	p-value (Bonferroni corrected)
	Placebo Mean (SD)	PlusEPA [®] Mean (SD)	Placebo Mean (SD)	PlusEPA [®] Mean (SD)		
CPRS*						
Total	46.0 (15.5)	51.0 (16.5)	39.4 (18.4)	43.8 (18.6)	0.04	-
Hyperactivity-impulsivity	9.2 (5.1)	10.2 (4.9)	8.1 (5.5)	8.4 (5.2)	0.17	-
Inattention/cognitive problems	11.2 (4.4)	12.9 (3.8)	9.7 (5.1)	10.9 (4.7)	0.03	-
Oppositionality	8.1 (3.9)	9.3 (4.9)	6.9 (4.0)	8.1 (5.4)	0.00	-
CTRS*						
Total	43.5 (14.9)	49.7 (18.0)	40.7 (17.9)	43.1 (18.8)	0.21	-
Hyperactivity-impulsivity	11.1 (6.4)	12.2 (5.8)	10.2 (6.2)	10.8 (5.7)	0.16	-
Inattention/cognitive problems	6.8 (4.4)	7.7 (4.3)	6.9 (4.4)	6.9 (4.4)	0.28	0.04
Oppositionality	5.1 (4.1)	7.0 (4.8)	4.7 (4.4)	5.6 (4.3)	0.21	-
CTRS in children defined as ODD (oppositional/defiant)†						
Total	51.5 (8.4)	58.3 (12.4)	50.4 (12.0)	46.0 (18.3)	0.63	0.01
Hyperactivity-impulsivity	13.9 (4.7)	13.9 (4.7)	13.3 (4.2)	11.4 (5.7)	0.30	-
Inattention/cognitive problems	6.4 (4.5)	8.1 (4.2)	6.9 (4.4)	6.8 (4.3)	0.54	0.02
Oppositionality	8.5 (2.8)	10.0 (2.6)	7.7 (3.9)	6.4 (3.7)	0.59	0.04

BIBLIOGRAFIA

1. Nemets, H., Nemets, B., Apter, A., Bracha, Z., & Belmaker, R. H. (2006). ω -3 treatment of childhood depression: A controlled, double-blind pilot study. *The American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1098-1100.
2. Jazayeri, S., Tehrani-Doost, M., Keshavarz, S. A., Hosseini, M., Djazayeri, A., Amini, H., Peet, M. (2008). Comparison of therapeutic effects of ω -3 fatty acid eicosapentaenoic acid and fluoxetine, separately and in combination, in major depressive disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(3), 192-198.
3. Noaghiul, S., & Hibbeln, J. R. (2003). Cross-national comparisons of seafood consumption and rates of bipolar disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(12), 2222-2227.
4. Amminger, G. P., Schäfer, M. R., Papageorgiou, K., Klier, C. M., Cotton, S. M., Harrigan M, S. M., Berger, G. E. (2010). Long-chain ω -3 fatty acids for indicated prevention of psychotic disorders: A randomized, placebo-controlled trial. *Archives of General Psychiatry*, 67(2), 146-154.
5. Gustafsson, P. A., Birberg-Thornberg, U., Duchén, K., Landgren, M., Malmberg, K., Pelling, H., Karlsson, T. (2010). EPA supplementation improves teacher-rated behaviour and oppositional symptoms in children with ADHD. *Acta Paediatrica*, International Journal of Paediatrics, 99(10), 1540-1549.

CONCLUSIONES

- EPA y DHA ayudan a tratar los síntomas de depresión leve y la etapa depresiva del trastorno bipolar.
- Son buenos coadyuvantes a los fármacos tradicionales usados para la depresión mayor.
- No son beneficiosos en cuanto al tratamiento de las psicosis y el TDAH pero sí para su prevención.
- Se considera importante una buena suplementación de ácidos grasos ω - 3 durante la etapa de gestación, lactancia y infancia.