

## RELACIÓN ENTRE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 ALIMENTARIOS Y MUERTE POR ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR: EL SINGAPORE CHINESE HEALTH STUDY

### THE ASSOCIATION BETWEEN DIETARY OMEGA-3 FATTY ACIDS AND CARDIOVASCULAR DEATH: THE SINGAPORE CHINESE HEALTH STUDY

KOH AS, PAN A, WANG R, ODEGAARD AO, PEREIRA MA, YUAN JM, KOH WP.

---

**ANTECEDENTES:** Si bien existen estudios en los que se sugiere que la ingesta de ácidos grasos omega 3 puede reducir el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular (ECV), en pocos estudios se ha diferenciado el ácido eicosapentaenoico (EPA) o docosahexaenoico (DHA) alimentario del ácido  $\alpha$ -linolénico (ALA). Además, las investigaciones epidemiológicas en poblaciones asiáticas son limitadas.

**MÉTODOS:** El Singapore Chinese Health Study es un estudio de cohorte poblacional en el que se reclutó, entre 1993 y 1998, a 63.257 chinos adultos de 45 a 74 años. Se evaluó la dieta habitual en el momento del reclutamiento con un cuestionario validado y semicuantitativo sobre la frecuencia de ingesta de alimentos. La información sobre la mortalidad se identificó a través de la conexión con el sistema de registro hasta el 31 de diciembre de 2011. Se utilizó el modelo de riesgos proporcionales de Cox para calcular los cocientes de riesgo (HR) con un ajuste por posibles factores de confusión.

**RESULTADOS:** Se documentaron 4780 muertes por enfermedades cardiovasculares (incluidas 2697 muertes por enfermedad coronaria [EC] y 1298 muertes por accidente cerebrovascular [ACV]) durante 890.473 personas-año de seguimiento. La ingesta de ácidos grasos omega 3 se asoció en forma monotónica con un menor riesgo de mortalidad cardiovascular. En comparación con el cuartil más bajo, el HR fue de 0,88 (intervalo de confianza del 95%; IC: 0,81-0,96); 0,88 (IC del 95%: 0,80-0,97) y 0,83 (IC del 95%: 0,74-0,92) para el segundo y tercer cuartil, y el cuartil más alto, respectivamente (p para la tendencia = 0,003). Tanto los ácidos EPA o DHA como ALA se asociaron de manera independiente con un menor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular: el HR de la comparación de los cuartiles extremos fue de 0,86 (IC del 95%: 0,77-0,96; p para la tendencia = 0,002) y 0,81 (IC del 95%: 0,73-0,90; p para la tendencia: < 0,001), respectivamente. Las asociaciones fueron similares para las muertes por EC y ACV, y persistieron en los participantes que no padecían ECV al inicio del estudio.

**CONCLUSIONES:** La mayor ingesta de ácidos grasos omega 3 tanto marinos (EPA/DHA) como vegetales (ALA) se asocia con un menor riesgo de mortalidad cardiovascular en una población china.

**PALABRAS CLAVE:** enfermedades cardiovasculares, chinos, epidemiología, ácidos grasos, mortalidad, nutrición