



(<https://debug.globalseafood.org>).



 Intelligence

Se busca: Más omega-3s. Pero ¿de dónde?

21 May 2018

By Nicki Holmyard

Nutricionista líder arroja dudas sobre la necesidad de los ácidos grasos de cadena larga de los peces



Filete de salmón. Adobe Stock Images.

La salmicultura es un gran negocio, con volúmenes de producción de salmón del Atlántico – la especie cultivada predominante – aumentando en más de 800 por ciento desde 1990. La producción anual de todas las especies de salmón supera ampliamente los 2 millones de toneladas métricas (MT) a nivel mundial y aumentará considerablemente durante la próxima década, ya que la tecnología permite que la producción tenga lugar cada vez más lejos de la costa (y también **en tierra** (<https://www.aquaculturealliance.org/advocate/ras-in-the-usa-fad-or-future/?>)).

[hstc=236403678.45a3a88633d56bc0428210cdccc49945.1681189715938.1681189715938.1681189715938.1& hssc=236403678.1.1681189715938& h:](https://debug.globalseafood.org/advocate/se-busca-mas-omega-3s-pero-de-donde/?headlessPrint=o>(*R%3Ep~oOwh]d+-hYR&RIF...)

Para que la producción de salmón aumente, también lo deben hacer las fuentes alternativas de ácidos grasos omega-3, particularmente los ácidos de cadena larga ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), esenciales para la energía y el crecimiento muscular del salmón. El EPA y el DHA también son los principales omega-3s necesarios para apoyar la salud del corazón en los humanos, y su alto contenido en salmón a menudo es promovido por los vendedores de mariscos y expertos en alimentación saludable para ayudar a aumentar las ventas.

El aceite de pescado era tradicionalmente la principal fuente de EPA y DHA en las dietas de salmón. Sin embargo, con los suministros finitos de aceite de pescado disponibles de peces silvestres como la anchoveta peruana y la competencia por los omega-3s del mercado de rápido crecimiento para suplementos de salud, los fabricantes de alimentos para peces buscan cada vez más fuentes alternativas. Estas incluyen algas, harina de insectos, sub-productos de la industria cervecera de alcohol y productos avanzados de soya. Se está haciendo un esfuerzo considerable para encontrar otros.

Los frijoles de soja y el aceite de canola son buenas fuentes naturales del ácido alfa-linolénico de ácidos grasos omega-3 (ALA) de cadena corta. Mientras que el ALA también es un ácido graso omega-3 "esencial," lo que significa que nuestros cuerpos no pueden fabricarlo por sí solos, es un precursor de EPA y DHA. Algunos expertos creen que la tasa de conversión humana es baja, con menos del 1 por ciento de ALA convertido a EPA y DHA.

Con el fin de aumentar la potencia del aceite de canola y su utilidad en la alimentación del salmón, el gigante estadounidense de alimentos Cargill y el australiano Nuseed están invirtiendo grandes sumas de dinero en el desarrollo de un aceite de canola modificado genéticamente (GM) que es rico en DHA.

El profesor Jonathan Napier de Rothamsted Research en Harpenden, Reino Unido, también está llevando a cabo ensayos de campo con cultivos GM y espera que puedan llegar a ser una solución aceptable. Sin embargo, aunque los productos GM en general son ampliamente producidos en los Estados Unidos y Asia, actualmente no son aceptados por los consumidores en Europa.

"Creemos que la tecnología de GM tiene el potencial de ayudar a que la piscicultura sea más sostenible y continúe creciendo como industria," dijo Napier.

La estimada experta en ciencia nutricional Marion Nestle, ex asesora senior del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., ha escrito muchos libros premiados sobre el tema. Ella cree que las verduras verdes son tan capaces de entregar ácidos grasos omega-3s saludables a los humanos como un cultivo de canola (colza) GM.

Nestle tampoco cree que exista evidencia convincente de que la deficiencia de omega-3s sea un importante problema de salud pública en los Estados Unidos y cuestiona la importancia de desarrollar cultivos GM ricos en DHA para la acuicultura.

“Piense en esto por un minuto,” dijo. “Muchas poblaciones humanas han sobrevivido y prosperado en áreas donde no había pescado o suplementos de aceite de pescado. ¿Cómo? Comieron verduras verdes. Estas tienen muchos ácidos grasos omega-3s que se sintetizan en cadenas mucho más largas que son más fáciles de obtener de los peces, pero funcionan muy bien. Esto es una buena cosa. Creo que los omega-3s son otra buena razón para comer tus verduras.”

El aceite de pescado sigue siendo esencial

El uso de aceite de pescado en la alimentación del salmón ha ido disminuyendo gradualmente. La inclusión de aceite de pescado fue en promedio el 24 por ciento de la formulación de alimento para salmón en Escocia en 2005, cayendo al 11 por ciento en 2012 y rondando alrededor del 9 por ciento en la actualidad.

Algunos alimentos se preparan sin ningún aceite de pescado, pero solo para el uso en ciertos períodos del ciclo de producción, para evitar problemas de salud y enfermedad en los peces. Sigue habiendo un gran interrogante sobre si el aceite de pescado puede eliminarse por completo.

Según Su Cox, director de comunicaciones y desarrollo comercial de Scottish Salmon Company, el sabor de un salmón alimentado completamente con una dieta vegetariana “todavía no es del todo aceptable.”

Según los organizadores del F3 Fish Oil Challenge, una competición de dos años introducida en septiembre de 2017, tras la conclusión de un desafío exitoso para crear un alimento para peces sin usar **ninguna harina de pescado**, existen fuentes alternativas de proteínas que pueden sustituirse sin impacto sobre el crecimiento y la salud de los peces. Sin embargo, no hay sustituto para el aceite de pescado que sea rentable y esté disponible a escala.

“Nuestro último desafío es crear un reemplazo de ‘aceite de pescado’ libre de pescado con un perfil de ácidos grasos esenciales que imita aquellos que se encuentran en los peces de forraje. El objetivo es reducir las presiones de demanda sobre las poblaciones capturadas en el medio silvestre, acelerando la disponibilidad de alternativas viables y competitivas en costos al aceite de pescado,” dijo el Dr. Kevin Fitzsimmons, de la Universidad de Arizona, quien es parte del jurado.

La creciente eficiencia de la acuicultura con los recursos de alimentos acuícolas ha cambiado los perfiles nutricionales de los productos del mar cultivados. El año pasado, el principal canal de noticias del Reino Unido, la BBC, emitió un informe en horario estelar que alarmó al público al afirmar que los niveles decrecientes de omega-3 en el salmón significaban que ya no era tan buenos para comer, aunque seguía siendo una de las más ricas fuentes de omega-3s.

[“Omega-3 levels fall in farmed salmon but it’s still a top source \(https://www.aquaculturealliance.org/advocate/omega-3s-levels-fall-in-farmed-salmon-but-its-still-a-top-source/?hstc=236403678.45a3a88633d56bc0428210cdccc49945.1681189715938.1681189715938.1681189715938.1&hssc=236403678.1.1681189715938&h:](https://www.aquaculturealliance.org/advocate/omega-3s-levels-fall-in-farmed-salmon-but-its-still-a-top-source/?hstc=236403678.45a3a88633d56bc0428210cdccc49945.1681189715938.1681189715938.1681189715938.1&hssc=236403678.1.1681189715938&h:)

La información para el informe de noticias provino de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Stirling, dirigido por el profesor Douglas Tocher.

“Hace aproximadamente cinco años, una porción de salmón del Atlántico de 130 gramos podía entregar tres y medio gramos de omega-3s beneficiosos. Esta es en realidad nuestra ingesta recomendada semanal. Ahora, el nivel de omega-3s se ha reducido a la mitad. Por lo tanto, en lugar de comer una porción de salmón cultivado, tendríamos que comer dos porciones,” dijo.

El colega del profesor Tocher, el Dr. Matthew Sprague, cree que el gobierno debería considerar cambiar su consejo a los consumidores. Actualmente, se aconseja a las personas comer dos porciones de pescado por semana, una de las cuales debe ser un pescado aceitoso. El Dr. Sprague cree que el consejo ahora debería ser comer dos porciones de pescado *aceitoso* por semana.

El Departamento de Salud de los EE. UU. y el Departamento de Agricultura de los EE. UU. recomiendan una ingesta semanal de al menos 237 gramos de productos del mar, y la Dirección de Salud noruega y varias otras organizaciones de salud nacionales recomiendan comer pescado al menos dos veces por semana.

Siga al *Advocate* en Twitter [@GAA_Advocate \(https://twitter.com/GAA_Advocate\)](https://twitter.com/GAA_Advocate)

Author



NICKI HOLMYARD

Nicki Holmyard ha escrito sobre la industria pesquera por más tiempo de lo que a ella le gustaría recordar. Pescataria comprometida, también es socia en la primera granja de mejillones cultivada en cuerdas en alta mar del Reino Unido.

Copyright © 2023 Global Seafood Alliance

All rights reserved.