BOLETÍN DE PRENSA No. 011 –>>

• Ingesta diaria de 1 gramo de omega 3 en adultos ayuda a combatir esta condición de la superficie ocular anterior.
• Este padecimiento puede ser desarrollado por el clima o el constante uso de dispositivos como computadoras y celulares.
• A través del estudio científico se identificaron cambios positivos en la película lagrimal y otros síntomas.

En la Universidad Autónoma de Aguascalientes se está realizando un proyecto científico que demuestra los beneficios del omega 3 como suplemento alimenticio para aminorar las molestias que causa el padecimiento conocido como ojo seco, investigación mediante la cual se han identificado mejoras en los pacientes que consumen 1 gramo diario de dicha sustancia; así lo dio a conocer Luis Fernando Barba Gallardo, catedrático e investigador del Centro de Ciencias de la Salud.

Barba Gallardo explicó que los pacientes que presentan síndrome de ojo seco manifiestan problemas para producir una capa saludable de lágrimas, inflamación en las capas de la superficie anterior del globo ocular, irritación, entre otras molestias, por lo que la finalidad de este proyecto científico es abonar a combatir este padecimiento que suele afectar a individuos que están bajo estrés visual ocasionado por el clima, el constante uso de computadoras, celulares o diferentes dispositivos móviles que propician menos parpadeos y lubricación del globo ocular.

El catedrático destacó que, aunque algunos alimentos como nueces, almendras, salmón y pescados contienen omega 3, estos productos son costosos, por lo que se eligió dar una dosis de 1 mil miligramos diarios a los pacientes a través de un suplemento alimenticio para que fueran consumidos en cápsulas diarias por espacio de un mes, lo cual es más económico.

En este tenor, explicó que el suplemento está únicamente conformado por omega 3, cuyo protocolo de aplicación está fundamentado en estudios hechos en el área de nutrición clínica de la UAA, que también evaluó otros factores en los participantes del estudio, como presión arterial, índice de masa muscular, niveles de grasa y peso, entre otros aspectos.

Barba Gallardo informó que para esta investigación se tuvo una muestra de 30 casos, a los cuales se realizó cuatro pruebas de evaluación de la superficie ocular y de lágrimas, posteriormente se documentaron los resultados después de 30 días ininterrumpidos de ingesta del suplemento alimenticio omega 3, y consecutivamente se llevó a cabo un análisis de las lágrimas de los ojos de los pacientes, las cuales mostraron mejoras al evitarse su evaporación rápida e incrementarse la generación de lípidos.

También comentó que los resultados en el área de nutrición son alentadores, ya que se detectó que, casi la totalidad de la población evaluada, presentó una disminución saludable de peso y su presión arterial se registró en un rango normal.

Finalmente, el especialista añadió que se realizarán pruebas a estos pacientes a los 60 y 90 días de estar sometidos al tratamiento para constatar que los beneficios del omega 3 no disminuyen, y dio a conocer que en este trabajo de investigación participan catedráticos y estudiantes de las licenciaturas en Optometría y Nutrición de la Universidad, por lo que también se está coadyuvando a la formación de profesionistas de calidad y despertar el interés por la ciencia.