

## Grasas alimentarias

### Perfil de ácidos grasos en eritrocitos



Los ácidos grasos son moléculas esenciales para la vida. Además de ser fuente de energía, tienen un papel fundamental en la composición y funcionalidad de las membranas celulares así como en la síntesis de hormonas.

Existen cuatro familias de ácidos grasos y el equilibrio en el consumo de los diferentes tipos es esencial para preservar la salud.

### Ácidos grasos y nutrición

La dieta occidental actual presenta un claro desequilibrio en ácidos grasos, con un exceso de grasas saturadas, trans y omega 6 y un defecto de omega 3. Ello incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y genera un contexto de inflamación crónica, lo que a su vez aumenta el riesgo cardiovascular (especialmente de muerte súbita), de accidente cerebrovascular, de depresión y de enfermedades neurodegenerativas, habiéndose relacionado también con el desarrollo del cáncer.



La corrección del desequilibrio de ácidos grasos a través de la dieta es una medida sencilla y muy eficaz en la promoción de la salud.

### Grasas Alimentarias

Mediante el análisis de **Grasas Alimentarias** podemos conocer qué tipo de grasas ingerimos a través de la dieta habitual. La prueba evalúa los ácidos grasos presentes en la membrana celular de los eritrocitos y analiza los siguientes parámetros analíticos:

- Ácidos grasos saturados: ácido mirístico, palmítico y esteárico
- Ácidos grasos trans: ácido elaidico
- Ácidos grasos monoinsaturados: ácido palmitoleico y oleico
- Ácidos grasos de cadena larga omega 6: ácido linoleico (esencial), araquidónico, gamma-linolénico y dihomo-gamma-linolénico
- Ácidos grasos de cadena larga omega 3: ácido alfa-linolénico (esencial), eicosapentaenoico (EPA) y docosahexanoico (DHA)
- Ratios e índices: ratio araquidónico/eicosapentanoico, omega6/omega3 e índice omega3 (EPA + DHA).

Es posible solicitar un perfil avanzado (**ZONA-E**) que incorpora al análisis de **Grasas Alimentarias** parámetros analíticos relacionados con el metabolismo lipídico:

- Hemoglobina glicosilada
- Triglicéridos
- Colesterol HDL
- Colesterol LDL
- Colesterol total
- Insulina
- Ratio triglicéridos/cHDL
- Ratio colesterol total/cHDL

El análisis **Grasas Alimentarias** en eritrocitos es indicativo de los ácidos grasos depositados en membranas, aportando información sobre la composición y funcionalidad de las membranas celulares. El análisis refleja el consumo de ácidos grasos de los 3 últimos meses, mientras que el perfil de ácidos grasos en suero es indicativo de la ingesta de grasas de los últimos 7-10 días. El informe de resultados se acompaña de recomendaciones nutricionales.

### Indicaciones

La evaluación de **Grasas Alimentarias** se puede realizar a cualquier edad (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez) y está especialmente indicada en:

- Personas que quieran conocer la calidad de las grasas que ingieren en su dieta habitual
- Pacientes con enfermedades inflamatorias, inmunes o alérgicas
- Pacientes con enfermedades cardiovasculares (dislipemias, hipertensión, síndrome metabólico, etc.)
- Pacientes con alteraciones del estado del ánimo, del humor, del comportamiento o déficit cognitivo
- Personas que desean gestionar proactivamente su salud

Es aconsejable que el análisis de **Grasas Alimentarias** se realice una vez al año.

### Requisitos

12 horas de ayuno.

**Muestra.** 5 ml sangre total EDTA-K3 protegido de la luz. Enviar refrigerado. **Perfil ZONA-E:** 5 ml sangre total EDTA-K3 protegido de la luz y 1 ml suero. Enviar refrigerado.

**Documentación:** Peticionario general.