

Omega 7, el menos conocido de los Omega

- También llamado ácido palmitoleico, el Omega 7 forma parte de la estructura natural de la piel y de las mucosas
- Tanto si se consume por vía oral como por aplicación tópica, ayuda a regenerar la piel y presenta beneficios para la salud cardiovascular
- Anchoa, salmón, nueces de Macadamia, aguacate y aceites vegetales y marinos, entre las mejores fuentes alimentarias de Omega 7

Madrid 20 de enero de 2020-. Los beneficios de los ácidos grasos Omega son innegables, sobre todo para la salud cardiovascular y cerebral. Existen, de hecho, numerosos estudios sobre el Omega 3, 6 y 9, pero ¿por qué apenas hay referencias al Omega 7? Lo cierto es que no ha sido hasta hace poco que se han constatado sus múltiples beneficios para la salud de la piel y las mucosas, “así como su capacidad para mejorar la sensibilidad a la insulina y para prevenir enfermedades cardiovasculares”, indica Vanesa León García, dietista-nutricionista del [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), que ha realizado una revisión bibliográfica de los estudios recientes al respecto.

Beneficios asociados a su consumo

Según la experta de CODINMA, el Omega 7, también conocido como ácido palmitoleico, es un ácido graso monoinsaturado que forma parte de la estructura natural de la piel y de las mucosas del organismo y, aunque no se considera esencial, una ingesta adecuada ofrece amplios beneficios para la salud. “Los últimos estudios han demostrado que la ingesta de Omega 7 mejora la hidratación de las mucosas y regenera la piel, tanto si es consumido por vía oral como si se aplica por vía tópica”, indica la dietista-nutricionista Vanesa León.

Este ácido graso ayuda también a prevenir la resistencia a la insulina vinculada a la obesidad y se asocia a una menor acumulación de grasa en el hígado. Según Vanesa León, el Omega 7 puede beneficiar a la salud cardiovascular, en concreto en el tratamiento del síndrome metabólico. “Esta patología se caracteriza por la acumulación de grasa alrededor de las vísceras, aumento del colesterol y triglicéridos, hipertensión y altas concentraciones en sangre de glucosa en ayunas. Sin embargo, la incorporación de ácidos grasos monoinsaturados como los Omegas 7 y 9 puede reducir estos síntomas”, apunta la dietista-nutricionista de CODINMA.

“A la espera de que otras investigaciones amplíen lo que conocemos sobre él, la incorporación en la alimentación de este ácido graso monoinsaturado parece una muy buena estrategia de salud”, concluye Vanesa León. Sin embargo, el hecho de que solo se encuentre en determinados alimentos y en pequeñas cantidades, hace que incluirlo en la dieta no siempre sea fácil. Por eso, es útil tener presente una selección de alimentos accesibles y ricos en este nutriente.

Anchoa, salmón, nueces de Macadamia y otras fuentes

Entre las fuentes más asequibles de Omega 7 se encuentran pescados como la anchoa o el salmón, así como las nueces de Macadamia y el aguacate, el aceite de oliva y otros aceites vegetales y marinos.

Además, la dietista-nutricionista manifiesta otra de las grandes fuentes naturales de Omega 7 es el fruto del espino amarillo. “De las bayas de esta planta se obtiene un aceite que contiene una riqueza extraordinaria. Hoy en día es una de las fuentes más utilizadas en la elaboración de complementos alimenticios a base de Omega 7”, afirma la experta de CODINMA.

Se sabe que el aceite de espino amarillo activa las funciones fisiológicas de la piel y reduce las cicatrices. Además, si se aplica por vía tópica, alivia las quemaduras e, incluso, se ha llegado a observar una remisión en los síntomas de pacientes con dermatitis atópica. También se han comprobado sus beneficios para las mucosas, en concreto, la administración de este aceite mejora la sequedad y la integridad del epitelio vaginal y lo convierte, según Vanesa León, en “una buena alternativa frente al tratamiento convencional hormonal con estrógenos”. Además, también se ha mostrado su potencial para prevenir y curar lesiones de la mucosa gástrica en casos de úlcera.

Sobre CODINMA

El **Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid** conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.

Para más información
Isabel Estévez / Bárbara Navarro
iestevez@torresycarrera.com
bnavarro@torresycarrera.com
91 590 14 37 / 629 27 90 54
<http://www.codinma.es/>