

USO DE ACIDOS GRASOS OMEGA-3 EN EL TRASTORNO BIPOLAR: UNA REVISIÓN

Yolanda Lázaro Pascual¹, Carlos García Caldentey¹, Rafael Ángel Baena Mures²

¹Psiquiatra. Hospital Universitario Son Espases (Palma de Mallorca)

²Psiquiatra. Hospital Universitario Infanta Sofía (Madrid)

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha despertado un interés científico creciente por el estudio de la suplementación con ácidos grasos omega-3 en el trastorno bipolar (TB en adelante), a tenor de la relación observada entre la deficiencia de niveles con la patología del humor e incluso el suicidio. De hecho, a día de hoy, constituyen el suplemento nutricional más estudiado en el TB.

METODOLOGÍA

Búsqueda en Pubmed de revisiones sistemáticas a través de descriptores Mesh “Fatty Acids, Omega-3 AND Bipolar disorder”, con un total de 7 publicaciones hasta la fecha.



RESULTADOS

Estudios epidemiológicos han señalado que la incidencia en TB está negativamente asociada con el consumo de pescado azul, fuente principal de los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA. Este tipo de grasas poliinsaturadas modulan procesos bioquímicos de forma similar a los ejercidos por los estabilizadores del ánimo, observándose una **mejora de los síntomas depresivos pero no maníacos al adicionar al tratamiento estabilizador convencional ácidos grasos omega-3 en altas dosis (1-2gr/día, con una ratio EPA:DHA 2:1)**. Adicionalmente, su uso se ha relacionado con una mejora de síntomas como la impulsividad, agresividad y conductas autolesivas.

OBJETIVOS

Revisar en la literatura los posibles beneficios del tratamiento con ácidos grasos omega-3 en el TB.

CONCLUSIONES

Pese a que el uso de ácidos grasos omega-3 podría valorarse como opción segura de tratamiento coadyuvante en el TB por la mejora de síntomas depresivos e incluso conducta suicida, no hay evidencia suficiente para extraer conclusiones definitivas para su recomendación firme, principalmente por la falta de consistencia entre los estudios. Sin embargo, y sin olvidar las limitaciones terapéuticas en el trastorno bipolar y su elevada morbilidad, parece necesario continuar ahondando en su investigación por sus potenciales beneficios.

BIBLIOGRAFÍA

- Bozzatello P, De Rosa ML, Rocca P, Bellino S. Effects of Omega 3 Fatty Acids on Main Dimensions of Psychopathology. Int J Mol Sci. 2020 Aug 21;21(17):6042. doi: 10.3390/ijms21176042. PMID: 32839416; PMCID: PMC7504659.
- Kraguljac NV, Montori VM, Pavuluri M, Chai HS, Wilson BS, Unal SS. Efficacy of omega-3 fatty acids in mood disorders - a systematic review and metaanalysis. Psychopharmacol Bull. 2009;42(3):39-54. PMID: 19752840.
- Montgomery P, Richardson AJ. Omega-3 fatty acids for bipolar disorder. Cochrane Database Syst Rev. 2008 Apr 16;(2):CD005169. doi: 10.1002/14651858.CD005169.pub2. PMID: 18425912.
- Sarris J, Mischoulon D, Schweitzer I. Adjunctive nutraceuticals with standard pharmacotherapies in bipolar disorder: a systematic review of clinical trials. Bipolar Disord. 2011 Aug-Sep;13(5-6):454-65. doi: 10.1111/j.1399-5618.2011.00945.x. PMID: 22017215
- Sylvia LG, Peters AT, Deckersbach T, Nierenberg AA. Nutrient-based therapies for bipolar disorder: a systematic review. Psychother Psychosom. 2013;82(1):10-9. doi: 10.1159/000341309. Epub 2012 Nov 6. PMID: 23147067.
- Turnbull T, Cullen-Drill M, Smaldone A. Efficacy of omega-3 fatty acid supplementation on improvement of bipolar symptoms: a systematic review. Arch Psychiatr Nurs. 2008 Oct;22(5):305-11. doi: 10.1016/j.apnu.2008.02.011. PMID: 18809123.
- van der Burg KP, Cribb L, Firth J, Karmacoska D, Sarris J. Nutrient and genetic biomarkers of nutraceutical treatment response in mood and psychotic disorders: a systematic review. Nutr Neurosci. 2021 Apr;24(4):279-295. doi: 10.1080/1028415X.2019.1625222. Epub 2019 Aug 9. PMID: 31397223