

La EFSA aprueba alegaciones sobre omega-3 y recomienda niveles de ingesta diaria

La autoridad europea aconseja su consumo a mujeres embarazadas, lactantes y niños y jóvenes hasta los 18 años por su importancia en el desarrollo cerebral y ocular

En respuesta a una solicitud de la Comisión Europea y tras un periodo de investigación y deliberación, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) publicó el pasado mes de diciembre un informe respaldando las declaraciones de propiedades saludables que tienen los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y, en particular, el DHA (ácido docosohexaenoico) para el desarrollo cerebral y la salud visual para los niños. En dicho informe, el Panel de la EFSA sobre Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias recomienda una ingesta diaria de 100 mg. de DHA para bebés de entre 7 y 24 meses de edad y 200 mg. por día para mujeres embarazadas y lactantes.

Las tres declaraciones aprobadas afirman que la ingesta de DHA puede contribuir al:

- desarrollo normal del cerebro del feto, lactantes y niños pequeños.
- al desarrollo ocular normal del feto, lactante y niños pequeños.
- al desarrollo de la capacidad visual del niño.

Asimismo el informe señala que la ingesta de ALA (ácido alfa-linolénico) también ácido omega-3, en jóvenes de hasta 18 años es importante para el desarrollo normal del cerebro, aunque en este caso no especifica la cantidad.

Evidencias científicas

Para aprobar las alegaciones de propiedades saludables

que se presentan por parte de la industria alimentaria, la normativa vigente exige un alto nivel de evidencia científica que demuestre que los componentes y/o alimentos referidos juegan un papel relevante en la salud y la enfermedad.

En este sentido, la autoridad europea señala que se están evaluando otras alegaciones nutricionales de propiedades saludables relacionadas con la función cognitiva del cerebro (memoria, comunicación, pensamiento concentración etc.) que, de momento, requieren de más estudios científicos para su aprobación. ■

