

## Consumir ácidos grasos poliinsaturados como el Omega 3 está asociado con un menor riesgo de discapacidad auditiva en mujeres

- **El estudio realizado entre más de 105.000 personas concluye que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados disminuye el riesgo en un 25% en mujeres**
- **El trabajo es de gran relevancia porque “ayuda a desarrollar recomendaciones dietéticas para un envejecimiento saludable”, indican los investigadores del CIBERESP y la Universidad Autónoma de Madrid**

**Madrid, 13 de octubre de 2021** Entender cómo afecta la ingesta habitual de ácidos grasos específicos a la función auditiva podría ayudar a desarrollar recomendaciones dietéticas para un envejecimiento saludable, y en esta línea un estudio desarrollado por investigadores del CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y la Universidad de Oviedo ha concluido que los poliinsaturados (como los de la familia del Omega-3 y Omega-6) ejercen un factor protector frente a la discapacidad auditiva en mujeres.

Este trabajo, publicado en la prestigiosa revista *European Journal of Nutrition*, ha analizado información de más de 105.000 hombres y mujeres a partir de los 40 años, participantes en el estudio UK Biobank, con el objetivo de examinar la asociación entre la ingesta de ácidos grasos y la discapacidad auditiva durante un periodo de seguimiento durante más de 3 años.

La ingesta dietética por parte de los participantes de ácidos grasos totales, ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), ácidos grasos saturados (SFA) y ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) se evaluó al inicio del estudio, examinando asimismo la capacidad auditiva de los pacientes. De los 105.000 participantes, 832 hombres y 872 mujeres desarrollaron una discapacidad auditiva al finalizar el estudio.

Los resultados muestran la asociación entre una alta ingesta de ácidos grasos poliinsaturados y un menor riesgo de discapacidad auditiva en mujeres, sobre todo en las menores de 60 años, tal y como explica el investigador del CIBERESP Humberto Yévenes y primer firmante del estudio, que indica que *“que reemplazar el 5% de la ingesta energética de ácidos grasos saturados por una energía equivalente de ácidos grasos poliinsaturados podría reducir el riesgo de discapacidad auditiva en un 25%”*.

Según explica Esther López, investigadora del CIBERESP en la UAM y última firmante, *“este estudio es muy importante porque la pérdida auditiva es una de las*

*principales causas de años vividos con discapacidad, y se considera invisible porque habitualmente se subestima en comparación con otros problemas de salud, de ahí que podríamos ayudar a desarrollar recomendaciones dietéticas para conservar una audición óptima”.*

### **El reto: determinar si los ácidos grasos saturados aumentan el riesgo**

En las personas mayores, la pérdida auditiva se ha asociado con un mayor riesgo de aislamiento social, depresión, deterioro cognitivo, mala calidad de vida y un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Asimismo, evidencia científica sugiere que el sexo modela la susceptibilidad a la pérdida de audición relacionada con la edad por el efecto protector de los estrógenos sobre la función auditiva. Además, también se puede perder audición por una función vascular deteriorada, por lo que los alimentos que puedan mejorar esta función pueden tener un papel protector.

En esta línea, consideran que es conveniente continuar investigando para detectar la causa de las diferencias entre hombres y mujeres, y para dilucidar si la ingesta de ácidos grasos saturados aumenta el riesgo de pérdida de audición.

### **Enlace al artículo de referencia:**

*European Journal of Nutrition*, Humberto Yévenes-Briones, Francisco Félix Caballero, Ellen A. Struijk, Alberto Lana, Fernando Rodríguez-Artalejo, Esther Lopez-Garcia, *Dietary fat intake and risk of disabling hearing impairment: a prospective population-based cohort study*, DOI: 10.1007/s00394-021-02644-7, <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-021-02644-7>

### **Sobre el CIBERESP**

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Epidemiología y Salud Pública –CIBERESP– está formado por 51 grupos de investigación de excelencia, de carácter multidisciplinar y multicéntrico. Centra sus actividades en dos aspectos clave: conocer la magnitud y la distribución de los problemas de salud pública e identificar los factores determinantes de los mismos para evaluar la efectividad y la eficiencia de las intervenciones, ya sean éstas desde el ámbito de las políticas públicas o de las implementaciones prácticas de prevención y resolución.

### **Más información:**

Unidad de Cultura Científica UCC+i CIBER

[Cultura.cientifica@ciberisciii.es](mailto:Cultura.cientifica@ciberisciii.es) [comunicacion@ciberisciii.es](mailto:comunicacion@ciberisciii.es)