



Revista Chilena de Nutrición Vol. 32, N°2, Agosto 2005

LA SUPLEMENTACIÓN CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 DISMINUYE LA AGRESIVIDAD, HOSTILIDAD Y EL COMPORTAMIENTO ANTISOCIAL

Alexis Eduardo Tapia S.

*Laboratorio de Química de Alimentos y Materias Grasas. Facultad de Ciencias
Químicas y Farmacéuticas. Universidad de Chile. Chile.*

Abstract

Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para la formación y el adecuado funcionamiento del cerebro humano. La ingesta deficiente de ellos, produce diversas disfunciones en la neurotransmisión, lo que puede ser una de las causas de diversos trastornos psiquiátricos como la depresión mayor y la esquizofrenia. Se ha demostrado que pacientes suplementados con dichos ácidos grasos presentan mejorías significativas de sus síntomas. Otro aspecto importante de la conducta humana en que los ácidos grasos omega-3 han demostrado utilidad, es en disminuir el comportamiento antisocial, la agresividad y la hostilidad en sujetos sometidos a ambientes de estrés psicológico. Por lo tanto la suplementación con ácidos grasos omega-3 puede ser un coadyuvante para la mejoría de dichos comportamientos.

Keywords: ácidos grasos omega-3; comportamiento antisocial; agresividad; hostilidad.

http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0717-75182005000200003&script=sci_arttext
