



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Ácidos grasos omega 3 para prevenir o enlentecer la progresión de la degeneración macular senil (Revisión)

Lawrenson JG, Evans JR

Lawrenson JG, Evans JR.

Omega 3 fatty acids for preventing or slowing the progression of age-related macular degeneration (Ácidos grasos omega 3 para prevenir o enlentecer la progresión de la degeneración macular senil).

*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD010015.

DOI: [10.1002/14651858.CD010015.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD010015.pub3).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

---

Ácidos grasos omega 3 para prevenir o enlentecer la progresión de la degeneración macular senil (Revisión)

Copyright © 2015 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

**WILEY**

[Revisión de intervención]

# Ácidos grasos omega 3 para prevenir o enlentecer la progresión de la degeneración macular senil

John G Lawrenson<sup>1</sup>, Jennifer R Evans<sup>2</sup><sup>1</sup>Division of Optometry & Visual Science, City University London, London, UK. <sup>2</sup>Cochrane Eyes and Vision Group, ICEH, London School of Hygiene & Tropical Medicine, London, UK**Contacto:** John G Lawrenson, Division of Optometry & Visual Science, City University London, Northampton Square, London, EC1V 0HB, UK. [j.g.lawrenson@city.ac.uk](mailto:j.g.lawrenson@city.ac.uk).**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Trastornos de los Ojos y la Visión.**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 4, 2015.**Referencia:** Lawrenson JG, Evans JR. Omega 3 fatty acids for preventing or slowing the progression of age-related macular degeneration (Ácidos grasos omega 3 para prevenir o enlentecer la progresión de la degeneración macular senil). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 4. Art. No.: CD010015. DOI: [10.1002/14651858.CD010015.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD010015.pub3).

Copyright © 2015 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley &amp; Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

La evidencia de los modelos animales y los estudios observacionales en seres humanos ha indicado que hay una relación inversa entre la ingesta alimentaria de los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) omega 3 y el riesgo de presentar degeneración macular senil (DMS) o que ésta progrese a DMS avanzada.

### Objetivos

Examinar la evidencia de que el aumento de los niveles de AGPICL omega 3 en la dieta (ya sea por comer más alimentos ricos en omega 3 o por tomar suplementos nutricionales) previene la DMS o enlentece la progresión de la DMS.

### Métodos de búsqueda

Se realizaron búsquedas en CENTRAL (que contiene el Registro de ensayos del Grupo Cochrane de Trastornos de los Ojos y la Visión [Cochrane Eyes and Vision Group]) (2015, número 1), Ovid MEDLINE, Ovid MEDLINE In-Process and Other Non-Indexed Citations, Ovid MEDLINE Daily, Ovid OLDMEDLINE (enero de 1946 hasta febrero de 2015), EMBASE (enero de 1980 hasta febrero de 2015), Latin American and Caribbean Health Sciences (LILACS) (enero de 1982 hasta febrero de 2015), el registro ISRCTN ([www.isrctn.com/editAdvancedSearch](http://www.isrctn.com/editAdvancedSearch)), ClinicalTrials.gov ([www.clinicaltrials.gov](http://www.clinicaltrials.gov)) y la World Health Organization (WHO) International Clinical Trials Registry Platform (ICTRP) ([www.who.int/ictrp/search/en](http://www.who.int/ictrp/search/en)). No se aplicaron restricciones de fecha o de idioma en las búsquedas electrónicas de ensayos. Se buscó por última vez en las bases de datos electrónicas el 2 de febrero de 2015.

### Criterios de selección

Se incluyeron los ensayos controlados aleatorizados (ECA) en los que se comparó una mayor ingesta dietética de AGPICL omega 3 con un placebo o ninguna intervención con el objetivo de prevenir el desarrollo de la DMS o enlentecer su progresión.

### Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión, de forma independiente, seleccionaron los estudios, evaluaron el riesgo de sesgo y extrajeron los datos. Un autor introdujo datos en RevMan 5 y el otro autor verificó la entrada de los datos. Se realizó un metanálisis del resultado primario, la progresión de la DMS, con el uso de un modelo de varianza inversa de efectos fijos.

## Resultados principales

En esta revisión se incluyeron dos ECA en los que 2343 participantes con DMS se asignaron al azar a recibir suplementos de ácidos grasos omega 3 o placebo. Los ensayos, que tenían un bajo riesgo de sesgo, se realizaron en los Estados Unidos y Francia. En general, no hubo evidencia de que los pacientes que recibieron suplementos de ácidos grasos omega 3 tuvieran un menor (o mayor) riesgo de progresión a una DMS avanzada (cociente de riesgos instantáneos [CRI] agrupado 0,96; intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,84 a 1,10, evidencia de calidad alta). De manera similar, los pacientes que recibieron estos suplementos no tenían más (o menos) probabilidades de perder 15 o más letras de agudeza visual (estudio estadounidense CRI 0,96; IC del 95%: 0,84 a 1,10; estudio francés a los 36 meses riesgo relativo [RR] 1,25; IC del 95%: 0,69 a 2,26, participantes = 230). El número de eventos adversos fue similar en los grupos de intervención y placebo (participantes del estudio estadounidense con uno o más eventos adversos graves RR 1,00; IC del 95%: 0,91 a 1,09; participantes = 2080; total de eventos adversos del estudio francés RR 1,05; IC del 95%: 0,97 a 1,13; participantes = 263).

## Conclusiones de los autores

Esta revisión encontró que la administración de suplementos de AGPICL omega 3 en pacientes con DMS por períodos de hasta cinco años no reduce el riesgo de progresión a DMS avanzada o el desarrollo de pérdida visual de moderada a grave. No se identificaron ensayos aleatorizados publicados sobre los ácidos grasos omega 3 en la dieta para la prevención primaria de la DMS. La evidencia actualmente disponible no apoya el aumento de la ingesta dietética de AGPICL omega 3 con el propósito explícito de prevenir o enlentecer la progresión de la DMS.

## RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

### Ácidos grasos omega 3 para prevenir y enlentecer la progresión de la degeneración macular senil

#### Pregunta de la revisión

Se deseaba determinar si el aumento de la ingesta dietética de ácidos grasos omega 3 prevenía o enlentecía la progresión de la degeneración macular relacionada con la edad.

#### Antecedentes

La degeneración macular senil (DMS) es un trastorno visual que afecta la porción central de la retina (tejido sensible a la luz en la parte posterior del ojo). La DMS se asocia con una pérdida de la visión de los detalles y perjudica las actividades como la lectura, conducir un automóvil y el reconocimiento de los rostros. Como este trastorno no tiene cura, ha habido un interés importante en el rol de los factores de riesgo modificables para prevenir o enlentecer la progresión de la DMS. La evidencia de los estudios poblacionales indica que los siguen una dieta con niveles relativamente altos de ácidos grasos omega 3 tienen menos probabilidades de presentar DMS.

#### Características de los estudios

Se buscaron estudios hasta el 2 de febrero de 2015. Se identificaron dos ensayos con un total de 2343 participantes. Los ensayos se realizaron en los Estados Unidos y Francia e investigaron el uso de suplementos de aceite de pescado en pacientes con DMS que tenían un alto riesgo de progresar a una enfermedad avanzada. Se consideró que los estudios tenían bajo riesgo de sesgo. Un estudio fue financiado por subvenciones del gobierno y el otro estudio fue financiado por el fabricante del suplemento dietético.

#### Resultados clave

Estos estudios encontraron que la administración de suplementos de omega 3 por períodos de hasta cinco años no redujo la tasa de progresión a la DMS avanzada ni redujo la pérdida visual significativa en comparación con un placebo. La incidencia de los efectos adversos fue similar en los grupos de intervención y placebo.

#### Calidad de la evidencia

Se consideró que la calidad de la evidencia sobre la tasa de progresión a la DMS fue alta, y la calidad de la evidencia sobre otros resultados fue moderada porque las estimaciones fueron poco precisas.