Lípidos de membrana y funciones.

Vía omega 6 Linoleico

omega 6: aceites de semillas como girasol, maíz, germen de trigo, pepita de uva, maníes

Vía omega 3 alfa -Linolénico

aceite de soja, semillas lino, verduras hoja verde. frutos secos

Es de hacer notar que como el omega 6 se presenta en mucha mayor cantidad se compensa esta mayor afinidad

omega 9
compite - frena

alfa - desaturasa

mayor afinidad por alfa-desaturasa

Por frenar la vía del ácido araquidónico es que el omega 9 contribuye a bajar la inflamación

Suele estar deficitaria en ancianos
Por ello deben suplementarse con omega 3 porque ya no son capaces de producirlos en cantidad suficiene a partir del alfa-linolénico

elongasa

Araquidónico

EPA
eicosapentaenoico-20:5 w3 - (omega 3)

omega 3: pescados grasos como salmón, atún, caballa, arenque, anchoa y sardinas

elongasa

DHA
docosahexaenoico -22:6 w3 (omega3)

ciclooxigenasa

lipooxigenasa

prostanoides:
-prostaglandinas
-prostaciclinas
-tromoxanos

leucotrienos

protrombótico
pro-inflamatorio

También se producen eicosanoides (prostanoides y leucotrienos), pero menos activos-
Menos inflamación, menos agregación plaquetaria.

Se producen sustancias llamadas: Resolvinas y protectinas con efecto Anti-inflamatorio