

Falta de¹ omega 3 podría explicar ansiedad², hiperactividad y problemas cognitivos³ en jóvenes

(A) Las dietas que carecen⁴ de ácidos grasos⁵ omega-3, que se encuentran en alimentos⁶ como pescado o huevo, tienen efectos distintos en padres e hijos, sostiene⁷ un estudio publicado en la revista *Biological Psychiatry*.

(B) "Nuestra dieta no sólo nos afecta en el corto plazo⁸, sino que también puede afectar a nuestros hijos. La deficiencia de omega-3 influye en el comportamiento⁹ de los adultos y de los adolescentes, pero la naturaleza de esta influencia es diferente entre los grupos de edad", dice Bitu Moghaddam, autor principal del artículo, de la Universidad de Pittsburgh.

(C) Los investigadores aseguran que el poco consumo¹⁰ de estos ácidos por parte de los jóvenes y sus padres podría explicar la ansiedad e hiperactividad en las nuevas generaciones.

(D) Además, la deficiencia¹¹ de omega-3 afecta la memoria y la cognición¹² de los adolescentes, aseguran, pues su investigación detectó que quienes tenían más deficiencia de omega-3 aprendieron a un ritmo más lento y mostraban deterioro¹³ en sus habilidades¹⁴ de resolución de problemas.

(E) Adicionalmente, observaron cambios en las áreas del cerebro responsables de la toma de decisiones y la formación de hábitos. "Esto es especialmente preocupante¹⁵ porque la adolescencia es un momento muy vulnerable para el desarrollo de trastornos psiquiátricos¹⁶ como la esquizofrenia y la adicción", agregó.

fuelle: La nación (Costa Rica)
http://www.nacion.com/vivir/vida-sana/Falta-ansiedad-hiperactividad-problemas-cognitivos_0_1358664246.html

¹ **Falta de:** no tener; the lack of

² **ansiedad:** anxiety

³ **problemas cognitivos:** problems related to (lack of) intellectual development

⁴ **carecen:** no tienen

⁵ **ácidos grasos:** fatty acids

⁶ **alimentos:** comidas

⁷ **sostiene:** declara, dice

⁸ **en el corto plazo:** in the short term

⁹ **comportamiento:** conducta, manera de actuar

¹⁰ **el poco consumo:** comer muy poco

¹¹ **la deficiencia:** la falta, la carencia, situación en que no hay

¹² **la cognición:** la capacidad de pensar

¹³ **deterioro:** daño, degeneración

¹⁴ **habilidades:** la capacidad, *the ability*

¹⁵ **preocupante:** alarmante, que preocupa

¹⁶ **el desarrollo de trastornos psiquiátricos:** the development of psychological issues

Busca las palabras que significan:

no hay algo, o no hay suficiente (párrafo B)

actividad intensa y excesiva (párrafo C)

conclusión (párrafo D)

velocidad, *speed* (párrafo D)

delicado, frágil, indefenso (párrafo E)

Contesta en tus propias palabras, con frases de transición.

¿Cuál es la idea principal del artículo?

¿Tienes que cambiar tu dieta? ¿Qué comerías si necesitaras más ácidos grasos omega-3?

Escribe un mensaje a un amigo que aprende a un ritmo lento. Explica lo que necesita hacer, según el artículo.