

**“EL DESEQUILIBRIO DE OMEGA 6/OMEGA 3 ES FACTOR DE RIESGO PARA LA DIABETES MELLITUS TIPO 2”**

José German González Miranda  
Departamento de Ciencias de la Salud  
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.  
josegerman.gonzalez@upaep.mx

**RESUMEN**

Se menciona que el desequilibrio entre los omega 3 y los omega 6 es la causa de la inflamación celular, lo que desencadena las complicaciones de la diabetes mellitus.

La diabetes Mellitus es un proceso de desequilibrio metabólico general y no solo el desequilibrio de la glucosa.

Este desequilibrio metabólico provoca un envejecimiento acelerado.

Los marcadores biológicos del envejecimiento humano son;

Marcadores que aumentan con la edad; Resistencia a la insulina, Presión arterial sistólica  
Porcentaje de grasa corporal, alteraciones de lípidos.

Marcadores que disminuyen con la edad; Tolerancia a la glucosa, capacidad aeróbica, masa muscular, Fortaleza, regulación de la temperatura y función inmunológica.

Todos estos marcadores se aceleran en un paciente con diabetes mellitus tipo 2.

Y todos estos marcadores tienen en común la inflamación celular, causada por el desequilibrio entre omega 6/omega 3.

Esta relación entre omega 3 y omega 6 es de 3;1.