

Omega 3

Los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 del aceite de pescado ayudan a mantener los niveles de triglicéridos dentro de los rangos normales y protegen la salud cardiovascular.

Principios de base

Los ácidos grasos se pueden dividir en dos grupos: esenciales y no esenciales. Mientras que los ácidos grasos esenciales deben obtenerse de los alimentos, el cuerpo puede producir ácidos grasos no esenciales a partir de ácidos grasos esenciales y otros componentes de los alimentos como los carbohidratos.

La mayoría de las grasas que ingerimos son grasas saturadas, no esenciales y principalmente grasas animales. Mejoran el sabor de nuestra comida, son compuestos químicos estables (saturados) y pueden usarse para cocinar y hornear. Sin embargo, el consumo excesivo de estas grasas también es responsable de muchos de los problemas de salud de la civilización occidental, incluida la acumulación de placa en los vasos sanguíneos, la mala salud cardiovascular y la obesidad.

Los ácidos grasos esenciales son insaturados, lo que significa que consisten en uno o más dobles enlaces entre dos moléculas de carbono; dependiendo del número de enlaces, pueden ser monoinsaturados o poliinsaturados. Los ácidos grasos esenciales no pueden ser producidos por el cuerpo y, por lo tanto, deben obtenerse de la dieta. Debido a su estructura química, son muy inestables y deben consumirse frescos porque, una vez extraídos, solo duran poco tiempo. Los ácidos grasos esenciales son necesarios para diversas funciones corporales vitales. La falta de ácidos grasos esenciales puede contribuir a muchos problemas de salud, incluidos el deterioro cognitivo y la demencia, trastornos del estado de ánimo, mala salud cardiovascular, niveles de azúcar en sangre no saludables, alergias, asma y afecciones de la piel.

Entre los ácidos grasos esenciales más importantes se encuentran el DHA (ácido docosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentaenoico). Entre los ácidos grasos esenciales más importantes se encuentran el DHA y el EPA. Aunque los científicos han

sido conscientes de su existencia y composición durante años, este conocimiento se limitó más o menos al hecho de que ambos son ácidos grasos omega 3 y que se encuentran en peces de agua fría como el salmón, las sardinas, el atún, la caballa y las algas.

Efectos

Hay dos grupos principales de ácidos grasos esenciales: ácidos grasos omega 3, incluido el ácido alfa-linolénico (ALA), y ácidos grasos omega-6, incluido el ácido linoleico. Ambos son ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Cuando hay una ingesta suficiente, el cuerpo generalmente puede convertir parcialmente el ALA de la familia omega 3 en ácidos grasos de cadena más larga, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Esta conversión se logra, muy lentamente, con la ayuda de las enzimas desaturasas, los llamados «catalizadores del cuerpo», que se encuentran en muchos tejidos.

El ALA, el DHA y el EPA tienen diferentes efectos metabólicos. Por lo tanto, cada uno de ellos debe ingerirse en cantidades suficientes. Además, los ácidos grasos omega 3 y omega-6 deben estar presentes en la proporción adecuada. La ingesta excesiva de omega-6 puede dañar la salud. Los ácidos grasos omega 3, sin embargo, ayudan a contrarrestar estos efectos dañinos. Los ácidos grasos omega 3 se encuentran en los peces de agua fría y en las algas de los mares del norte, ya que ayudan a proteger a estas criaturas del frío. Los peces de agua caliente, sin embargo, producen más ácidos grasos omega-6. La mayoría de los aceites vegetales contienen ácidos grasos omega-6; muy pocos proporcionan ácidos grasos omega 3. Muchos expertos creen que cuanto mayor sea la ingesta de omega 3, mejor. En la mayoría de las personas, la proporción de

ácidos grasos omega-6 a omega 3 es de 20:1. Sin embargo, una distribución óptima sería al menos 6:1 o incluso 3:1.

Las culturas que incluyen solo peces pequeños en sus dietas muestran niveles de DHA marcadamente más bajos en el cerebro que los habitantes de las zonas costeras que tienen acceso a peces oceánicos más grandes. Además, en muchas personas que consumen «conscientemente» una dieta casi libre de grasas, la proporción de ácidos grasos saturados disminuye, pero desafortunadamente, también lo hace la ingesta de ácidos grasos omega 3.



Omega 3

- ▶ Proporciona DHA y EPA, los dos ácidos grasos poliinsaturados más importantes, del aceite de pescado
- ▶ Ayuda a mantener niveles de triglicéridos dentro de los rangos normales, protegiendo la salud cardiovascular
- ▶ Ayuda a modular la inflamación, proporcionando beneficios para las condiciones inflamatorias del sistema digestivo
- ▶ Las propiedades hemodiluyentes ayudan a mantener un flujo sanguíneo saludable, favoreciendo la salud del corazón

De un vistazo

Omega 3

Usos

El omega 3 puede ser beneficioso en muchas áreas de la salud:

Promoción de niveles saludables de lípidos en sangre: Un aumento en los niveles de lípidos (grasas) en sangre es un factor de riesgo importante para muchos problemas cardiovasculares. El mantenimiento de unos niveles saludables de lípidos en la sangre es de especial importancia si existen factores de riesgo adicionales, como unos niveles elevados de azúcar en sangre no controlados o una presión sanguínea poco saludable, y en casos de alcoholismo crónico. La ingesta de omega 3 ayuda a mantener los niveles de triglicéridos dentro de los rangos normales. Al mismo tiempo, aumentan los niveles de EPA y DHA.

Las **personas que limitan el consumo de huevo, carne y pescado**, por ejemplo, los vegetarianos, o aquellos que consumen poca grasa, o que tienen una **alergia al pescado**.

Inflamación crónica de los intestinos: Estos problemas de salud son causados por la inflamación crónica de los intestinos y van acompañados de diarrea, sangrado y dolor abdominal intenso. La calidad de vida de las personas que padecen afecciones inflamatorias del sistema digestivo puede estar bastante restringida. El omega 3, debido a su capacidad para modular la inflamación, puede ayudar a aliviar los síntomas en estos casos. Estas propiedades también pueden ayudar a proteger contra los trastornos relacionados con la inflamación en las articulaciones.

Deficiencia de desaturasa: Muchas personas tienen una deficiencia congénita de desaturasa. Una deficiencia adquirida ocurre en casos de estrés, diabetes, obesidad, consumo excesivo de azúcar y ácidos gra-

dos insaturados así como ingesta de medicamentos antiinflamatorios como aspirina o ibuprofeno. Esta enzima tampoco es activa en niños menores de un año.

Personas que beben cantidades excesivas de alcohol: El alcohol daña las células cerebrales, que consisten principalmente en DHA. Si no se ingiere DHA adicional, las células dañadas no pueden ser reemplazadas.

Promueve un flujo sanguíneo saludable a las extremidades: Ciertos problemas de salud pueden dar lugar a una alteración del suministro de sangre a los dedos de las manos y los pies, lo que empeora en climas fríos y puede ser muy doloroso. Debido a su efecto sobre la síntesis de prostaglandinas, el omega 3 ayuda a promover un flujo sanguíneo saludable y desalienta la dilatación dañina de los vasos sanguíneos, lo que inhibe el suministro de sangre a las extremidades.

Personas que muestran signos de deficiencia de DHA: El omega 3 también puede ser beneficioso para aquellos con síntomas de deficiencia de DHA como disminución de la agudeza visual y visión defectuosa, deterioro de la concentración y el aprendizaje, afecciones dermatológicas inflamatorias, problemas neurológicos como trastornos del estado de ánimo y deterioro cognitivo.

Composición

Una cápsula blanda contiene: 1250 mg de complejo de ácidos grasos omega 3 (contiene 450 mg de EPA, 300 mg de DHA) en calidad farmacéutica.

Otros ingredientes: gelatina (cápsula blanda), glicerol, agua purificada, tocoferol mixto natural (sin OGM). Contiene pescado (de anchoas), el aceite de pescado es un producto de Perú.

Posología

En caso normal, tomar 1 softgel por la mañana y 1 softgel por la noche con bastante líquido. En caso de síntomas carenciales, hay que aumentar la dosis debidamente.





Instrucciones

Los complementos alimenticios no son un sustituto de una dieta equilibrada y variada y de un estilo de vida saludable. No debe superarse la ingesta diaria recomendada. Las personas bajo constante supervisión médica deben consultar a un médico antes de tomarlas. La información del producto no es una declaración de curación; en general, desaconsejamos la automedicación sin consultar a un médico. Se reservan los errores de impresión y de composición.

Manténgase fuera del alcance de los niños. Manténgase refrigerado y seco.

Grupo de productos de omega 3

Omega 3 se encuentra en los siguientes grupos de productos (www.vitabasix.com):

-  **Metabolismo & Peso**
-  **Corazón & Circulación**
-  **Cerebro & Memoria**
-  **Dolores & Inflamaciones**

Fabricante:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | spain@vitabasix.com

Tel.: 00800-7030 7050 | Fax: 00800-1570 1590

Advertencias importantes:

Nuestros productos se fabrican según el estándar de la GMP (Good Manufacturing Practice). La calidad, la pureza y la concentración son controladas continuamente por laboratorios independientes y competentes, conforme con las directrices de la FDA (Food and Drug Administration, USA).

Nuestros productos están concebidos como medida preventiva y para mejorar el bienestar general. Para su utilización como medida curativa de una enfermedad, les recomendamos consultar previamente a su médico.

Se reserva el derecho de realizar cambios y de rectificar erratas de imprenta. Version: VBX1-22