

Omega 3

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

Ácidos grasos poliinsaturados omega-3 procedentes del aceite de pescado: el EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón, el DHA al mantenimiento de niveles normales de triglicéridos en la sangre.

Bases:

Los ácidos grasos pueden dividirse en dos grupos: ácidos grasos esenciales y ácidos grasos no esenciales. Mientras que los ácidos grasos esenciales deben obtenerse de los alimentos, los ácidos grasos no esenciales pueden ser producidos por el propio organismo a partir de los ácidos grasos esenciales y otros componentes de los alimentos, como los hidratos de carbono. Además, se distingue entre ácidos grasos insaturados, que tienen uno o más dobles enlaces en la cadena de hidrocarburos, y ácidos grasos saturados, que no tienen esos dobles enlaces.

La mayoría de las grasas que consumimos son grasas saturadas, no esenciales, principalmente de origen animal. Mejoran el sabor de nuestros alimentos, son estables al calor (saturadas) y pueden utilizarse para cocinar u hornear.

Los ácidos grasos esenciales son grasas insaturadas. Según el número de enlaces, pueden ser monoinsaturados o poliinsaturados. Estos ácidos grasos no pueden ser producidos por el propio organismo, por lo que deben ingerirse a través de los alimentos. Debido a su estructura química, son muy inestables y deben consumirse frescos, ya que sólo pueden conservarse poco tiempo tras su extracción o exposición al calor. Los ácidos grasos esenciales son necesarios para muchas funciones vitales del organismo.

Existen dos grupos principales de ácidos grasos esenciales: los ácidos grasos omega-3, incluido el ácido alfa-linolénico (ALA), y los ácidos grasos omega-6, incluido el ácido linoleico. Ambos grupos pertenecen a los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Los ácidos grasos esenciales más importantes son el DHA (ácido docosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentaenoico). Aunque los científicos conocen su importancia y composición desde hace años, este conocimiento se limitaba más o menos al hecho de que ambas grasas son ácidos grasos omega-3 y que se encuentran principalmente en pescados de agua fría como el salmón, las sardinas, el atún, la caballa y las algas.

Con una ingesta suficiente, el organismo suele poder convertir parcialmente el ácido graso omega-3 ALA en los ácidos grasos de cadena larga ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Esta conversión tiene lugar aunque muy lentamente- con la ayuda de enzimas desaturasas, los llamados "catalizadores", que se encuentran en muchos tejidos.

El ALA, el DHA y el EPA tienen efectos metabólicos diferentes. Por lo tanto, los tres deben consumirse en cantidades suficientes. Además, los ácidos grasos omega-3 y omega-6 deben estar presentes en las proporciones adecuadas. Para la mayoría de las personas, la proporción entre ácidos grasos omega-6 y omega-3 es de 20:1. Muchos expertos creen que la ingesta de omega-3 suele ser demasiado baja. En su opinión, una distribución óptima sería de 6:1, si no de 3:1.

Las culturas que tienen poco pescado en su dieta presentan niveles significativamente más bajos de DHA en el cerebro que los residentes de zonas costeras que tienen acceso a peces marinos de mayor tamaño. Además, para muchas personas que siguen "conscientemente" una dieta casi libre de grasas, la proporción de ácidos grasos saturados disminuye, pero desgraciadamente también lo hace la ingesta de ácidos grasos omega-3. Para las personas que restringen el consumo de huevos, carne y pescado, por ejemplo los vegetarianos o las personas que comen poca grasa o tienen alergia al pescado, el contenido de omega-3 también puede disminuir. Las personas con un consumo excesivo de alcohol también necesitan más ácidos grasos omega-3, ya que el alcohol puede reducir el contenido normal de DHA en el cerebro.

Tomar suficientes ácidos grasos omega-3 puede ayudar a mantener los niveles de triglicéridos dentro de los valores normales. Al mismo tiempo, aumentan los niveles de EPA y DHA.

Si la ingesta de ácidos grasos omega-3 a través de la dieta no es suficiente o existe una mayor necesidad, pueden complementarse con suplementos dietéticos especiales.

Ingredientes:

Una cápsula blanda contiene:

1250 mg de complejo de ácidos grasos omega 3
(contiene 450 mg de EPA, 300 mg de DHA)

Otros ingredientes:

Gelatina (cápsula blanda), Glicerol, Agua Purificada, Tocoferol Mixto Natural (sin OMG).

Contiene Pescado (de anchoas).

El aceite de pescado procede de piscifactorías de Sudamérica.

Consumo recomendado:

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.

Notas:

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un y un estilo de vida saludable. La ingesta diaria recomendada no debe superarse. Mantener fuera del alcance de los niños.

Conservar protegido de la luz y seco a temperatura ambiente.

La información publicada no es una cura y no pretende ser una petición o sugerencia de automedicación.

Aunque algunas de las afirmaciones anteriores sobre micronutrientes concretos proceden de estudios científicos, las autoridades oficiales, como la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), las han clasificado como "aún no suficientemente probadas", lo que significa que no puede confirmarse ningún efecto positivo. El producto aquí descrito no ha sido evaluado de forma concluyente por la Food and Drug Administration (FDA; EE.UU.) ni por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA; Europa). Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Errores y omisiones Salvo error u omisión. VBX-1-24

Fabricante



VitaBasix®

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com