



MARINE-3 OMEGA-3

**Alimento: Circulación - articulaciones - artritis - artrosis
menopausia - osteoporosis - memoria
Nutrientes esenciales para la formación celular de PG-3**

PESE A UNA DIETA RICA EN GRASAS, HAY MUY POCAS INCIDENCIAS DE CARDIOPATÍAS ENTRE LOS ESQUIMALES DE GROENLANDIA. ESTE HECHO SE HA RELACIONADO CON LA INGESTA DE PESCADO RICO EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3. NUMEROSOS ESTUDIOS DEMUESTRAN SUS EFECTOS PROTECTORES PARA LA SALUD.

USOS

Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares; contribuyendo al tratamiento de otras afecciones circulatorias y articulares.

QUE SON

El aceite de pescado tiene un tipo de ácidos grasos poliinsaturados llamados omega-3. Difieren de los ácidos grasos poliinsaturados de los aceites vegetales -llamados omega-6- y tienen distintos efectos en el organismo. (Los peces no producen esas grasas y las obtienen del plancton que comen; cuanto más fría sea el agua, mayor cantidad de omega-3 hay en el plancton.) Los dos tipos de ácidos omega-3 más importantes, el ácido eicosapentaenoico (AEP) y el ácido docosahexanoico (ADH), abundan en los peces de agua fría como el salmón, la trucha, la caballa o el atún (aún el enlatado). Las fuentes de un tercer tipo de omega-3, el ácido alfa-linolénico (ALA), son ciertos aceites vegetales (como el de lino) y hojas verdes (como verdolaga). Pero el ALA no actúa en el organismo como el AEP y el ADH. **Analítica detallada al dorso.**

COMO ACTÚAN

Los omega-3 tienen gran influencia en diversos procesos vitales del organismo, desde la presión arterial y la coagulación hasta la inflamación y la respuesta inmunitaria. Pueden prevenir o contribuir a la curación de muchos males y trastornos.

MEDICINA PREVENTIVA.

Los aceites de pescado parecen reducir el riesgo de padecer cardiopatías. Lo hacen de distintos modos. Los omega-3 reducen la probabilidad de que las plaquetas en la sangre se aglomeren y formen los coágulos que causan infartos; También reducen el nivel de triglicéridos (lípidos de la sangre relacionados con el colesterol) y las cifras de presión arterial elevadas. Y Según investigaciones recientes, al fortalecer la transmisión eléctrica del corazón, previenen anomalías del ritmo cardíaco. La prueba más contundente de los beneficios cardiovasculares de los aceites se apreció en estudios en que la gente comió pescado en vez de tomar suplementos de aceites de pescado.

Dentro de las paredes arteriales, los omega-3 inhiben la inflamación, que contribuye a la acumulación de placas de colesterol. Estos aceites, en dosis terapéuticas, son una de las pocas formas exitosas de evitar que las arterias se obstruyan de nuevo, lo cual puede ocurrir después de una angioplastia (insertar por la arteria un pequeño balón, que luego se infla para comprimir la placa ateromatosa, dilatar el vaso y aumentar el flujo sanguíneo al corazón). Los aceites también se emplean en la enfermedad de Raynaud. **Analítica Detallada al dorso.**

OTROS BENEFICIOS.

Los omega-3 son, en general, antiinflamatorios eficaces en problemas articulares, de lupus y psoriasis. Algunos estudios indican que personas con artritis reumatoide sufren menos inflamación y rigidez articular, e incluso pueden tomar dosis menores de antiinflamatorios si usan suplementos de aceites de pescado. En un estudio de un año de duración sobre la enfermedad de Crohn (un tipo de inflamación intestinal dolorosa), el 69% de las personas que tomaron suplementos con cubierta entérica (cerca de 3 g de aceites de pescado al día) no tuvieron síntomas, comparadas con solo un 28% de quienes recibieron un placebo. Los aceites de pescado también alivian los cólicos menstruales. Además, los omega-3 parecen influir en la salud mental. Algunos expertos creen que la incidencia de la depresión está relacionada con un bajo consumo de pescado. Un estudio preliminar reveló que los Omega-3 pueden reducir la gravedad de la esquizofrenia en cerca del 25% de los casos.

COMO TOMARLA

DOSIS. Para cardiopatías, enfermedad de Raynaud, lupus y psoriasis: Tome 3.000 mg de aceite de pescado al día. Para artritis reumatoide: Tome 6.000 mg al día. Para inflamación intestinal: Tome 5.000 mg al día.

RECOMENDACIONES. No necesita suplementos de aceites de pescado para prevenir o tratar cardiopatías si usted come pescado al menos 2 veces por semana. Sin embargo, se recomiendan para la artritis reumatoide y otras enfermedades inflamatorias. Tome las perlas junto con alimentos. Los suplementos pueden tolerarse mejor si se divide la dosis; por ejemplo, tome 1.000 mg tres veces al día, en vez de 3.000 mg una sola vez.

AL COMPRAR

Si usted no tolera una marca de suplementos de aceite de pescado, pruebe otra. Los efectos secundarios varían. No trate de ahorrar comprando suplementos de aceite de pescado a granel; se estropean con facilidad. Guarde siempre las perlas en la nevera.

ÚLTIMOS HALLAZGOS

Según un estudio preliminar de la Universidad de los Ángeles (California), los ácidos grasos omega-3 pueden combatir el cáncer de mama y mantener sano el tejido mamario. Estudios en animales indican una menor incidencia de tumores si los aceites de pescado son parte de una dieta saludable.

Pueden prevenir el cáncer de colon, en un estudio reciente, quienes tomaron 4.400 mg de aceites al día produjeron mucha menos cantidad de un potente carcinógeno típico del cáncer de colon, que quienes tomaron un placebo

PRESENTACIONES

Envases de 90, 180 y 360 perlas de 500 mg

"La peor enfermedad es la ignorancia"
Dr. Linus Pauling, Premio Nobel de Medicina