

Omega 3, una 'herramienta' contra la inflamación

» El consumo de aceite de pescado restaura el equilibrio entre este aceite graso esencial y el Omega 6, demasiado presente en nuestra dieta

REDACCIÓN [VIGO]

Lo que hoy comemos nada tiene que ver con lo que comíamos en el pasado. La alimentación de los animales ha cambiado al pasar de criarse en libertad a hacerlo en granjas, lo que ha modificado la composición de sus grasas corporales y, por lo tanto, de las nuestras cuando nos alimentamos de ellos.

Lo mismo ocurre con los aceites: se usan en exceso los vegetales de semillas (maíz, girasol, soja, etc), frente a aceites tradicionales como el de oliva. Del mismo modo, se consumen en exceso grasas hidrogenadas industrialmente, como las margarinas.

Estos cambios nutricionales han roto el equilibrio natural existente en las células del organismo entre Omega 6 y Omega 3, dos ácidos grasos esenciales que los humanos no somos capaces de sintetizar, por lo que debemos introducirlos a través de la dieta.

El aumento de la concentración de Omega 6 en las membranas celulares del organismo humano y la disminución de la de Omega 3 (debido a la reducción del consumo de alimentos ricos en él, como el pescado azul) ha disparado exponencialmente los procesos inflamatorios y ha exagerado la respuesta

inmunitaria del organismo.

Este desequilibrio provoca disfunciones metabólicas, causantes de la gran mayoría de las enfermedades crónicas de nuestro tiempo: artritis, artrosis, alergias, dolores de cabeza frecuentes (cefaleas), dolores musculares, asma y broncoespasmos, enfermedades metabólicas como la diabetes tipo 2, resistencia a la insulina, hipertensión, osteoporosis, trastornos del metabolismo del colesterol...

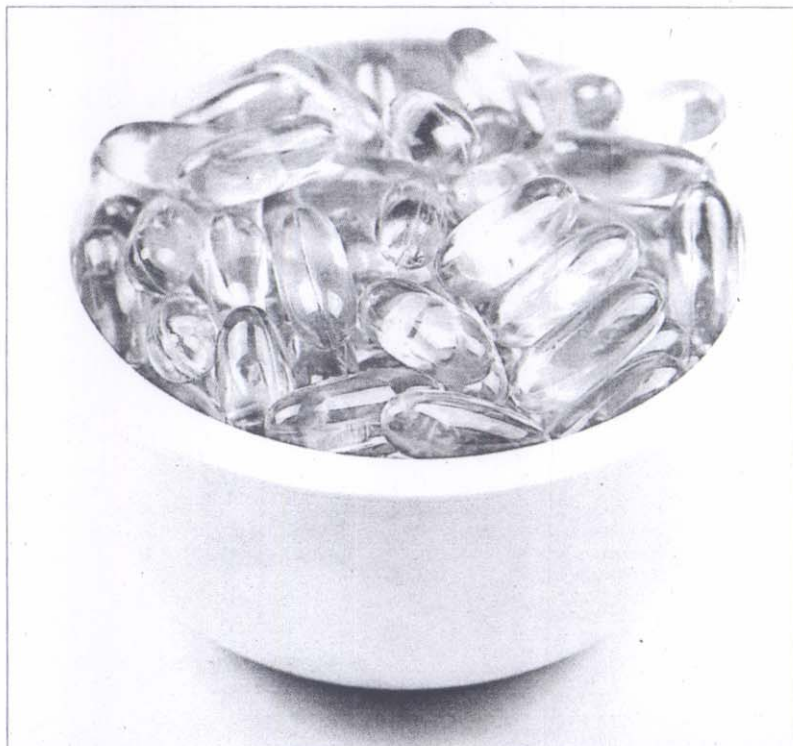
La inflamación crónica produce serios daños al organismo, ya que desestabiliza los depósitos de colesterol en las arterias coronarias, llevando a ataques cardíacos y pudiendo colapsar el sistema cardiovascular.

Además, destruye neuronas en el cerebro de aquellos que sufren Alzheimer y puede desencadenar la proliferación de células anormales, facilitando su transformación en cáncer. En otras palabras, la inflamación crónica puede ser el motor que conduce muchas de las enfermedades más temidas de nuestro tiempo.

EPA y DHA

Para combatirla, es preciso restaurar el equilibrio entre Omega 6 y Omega 3 en nuestro organismo. Así, cuando ingerimos pescado o aceite de pescado, incorporamos Omega 3 (EPA y DHA) que reemplaza a los ácidos grasos Omega 6 de todas las células del organismo. Aumentar el consumo de Omega 3 constituye, por tanto, la mejor estrategia para obtener una relación Omega 6: Omega 3 adecuada y frenar no solo la inflamación crónica, sino también el envejecimiento celular.

Además del consumo de alimentos ricos en este ácido graso, se puede consumir aceite de pescado con alto contenido en Omega 3 activo, un comple-



Cápsulas de aceite de pescado con alto contenido en Omega 3 activo.

mento alimenticio que contiene los dos ácidos grasos polinsaturados esenciales EPA y DHA.

El consumo de Omega 3 está recomendado para todas las personas de todas las edades, pero hay momentos de la vida cuya demanda es mayor.

El EPA se asocia principalmente con la salud cardiovascular y enfermedades inflamatorias, y sus principales efectos esperados son la disminución de los triglicéridos y el colesterol sanguíneo; la disminución de la presión vascular; el efecto antitrombótico y antiinflamatorio; la protección frente a arritmias cardíacas; y el efecto hipotensor, a través de la relajación de la musculatura vascular.

Por lo tanto, este ácido graso polinsaturado esencial está indicado principalmente para personas de mediana y tercera edad como prevención primaria, pero también como prevención secundaria para diversas patologías: hipertriglicéridémicos, hipercolesterolémicos, hipertensos, afectados por patologías inflamatorias crónicas

(artritis, artrosis...), y, en general, cualquier persona que haya sufrido alguna lesión en el sistema cardiovascular.

Por su parte, el DHA es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual, y entre sus efectos esperados se encuentra el desarrollo de la inteligencia, la protección de las neuronas previniendo su muerte prematura, o la prevención de enfermedades degenerativas como el Alzheimer o el Parkinson. También facilita el trabajo neuronal, las funciones de aprendizaje y la memorización. Asimismo, durante el embarazo disminuye la incidencia de diabetes gestacional y, posteriormente, la depresión post-parto, mientras que en el feto favorece el desarrollo del sistema neuronal y visual.

Por tanto, su suplementación está indicada durante el embarazo y la lactancia, en prematuros; niños en edad escolar para mejorar su rendimiento; o en enfermedades neurodegenerativas asociadas a la tercera edad.

El EPA se asocia con la salud cardiovascular, mientras que el DHA es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual

EpaDhax é saúde
EpaDhax axúdache



Pídeo na túa farmacia

www.epadhax.eu
EpaDhax™

Omega 3 activo®

Omega 3
activo
extraído en frío

atención o cliente
902 10 30 58

