

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

LOS GUARDIANES DE TU SALUD

Los ácidos grasos esenciales son aquellos ácidos grasos claves para funciones corporales y tienen la característica que el organismo no puede producirlos, razón por la cual se deben obtener ácidos grasos omega 3 y 6 de fuentes externas como la alimentación o suplementación (aunque no se recomienda suplementar el omega 6, por ser muy abundante en la alimentación moderna). Dentro de los ácidos grasos esenciales se encuentran los Omega 3; los principales beneficios para la salud de estos últimos están dados por los denominados ácidos de cadena larga **EPA y DHA**, que provienen de fuentes marinas.

Ω OMEGA 3

ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS DEL DHA Y EPA

FUNCIONES DHA

- Optimiza aprendizaje y memoria
- Previene Alzheimer
- Mejora concentración
- Apoya el funcionamiento y salud ocular
- Mejora estado anímico y reduce la depresión

FUNCIONES EPA

- Reduce triglicéridos y colesterol LDL
- Normaliza presión arterial (hipotensor)
- Reduce la formación de trombos
- Disminuye incidencia de infartos cardíacos y cerebrales
- Apoya el sistema inmune
- Tiene propiedades anti-inflamatorias
- Soporte a funciones articulares

¿EN QUÉ ME DEBO FIJAR CUANDO ELIJO UN SUPLEMENTO DE OMEGA 3?

CONCENTRACIÓN

Hay muchos productos en el mercado que pueden confundir a los consumidores acerca de la calidad y concentración del omega 3. El tamaño de una cápsula puede variar (hay de 0.3 hasta 2 gramos). Si quieres comparar concentración, debes ver **cuánto EPA y DHA tiene el aceite por gramo** y no por el total de cada cápsula. Otro error común es comparar cantidad de omega 3 total y no cantidad de DHA y EPA.



PUREZA

Lo primero es que para evitar el gusto y flatulencia a pescado así como minimizar el riesgo asociado a toxinas acumuladas en ellos (metales pesados como mercurio, plomo, cadmio y furano además de dioxinas), debes elegir un producto ultra purificado que haya sido testeado y analizado por un laboratorio externo con altos estándares, como IFOS (International Fish Oil Standards). **La pureza del aceite es lo principal al momento de elegir un suplemento de omega 3**, ya que un aceite de baja pureza puede tener efectos que no benefician tu salud.