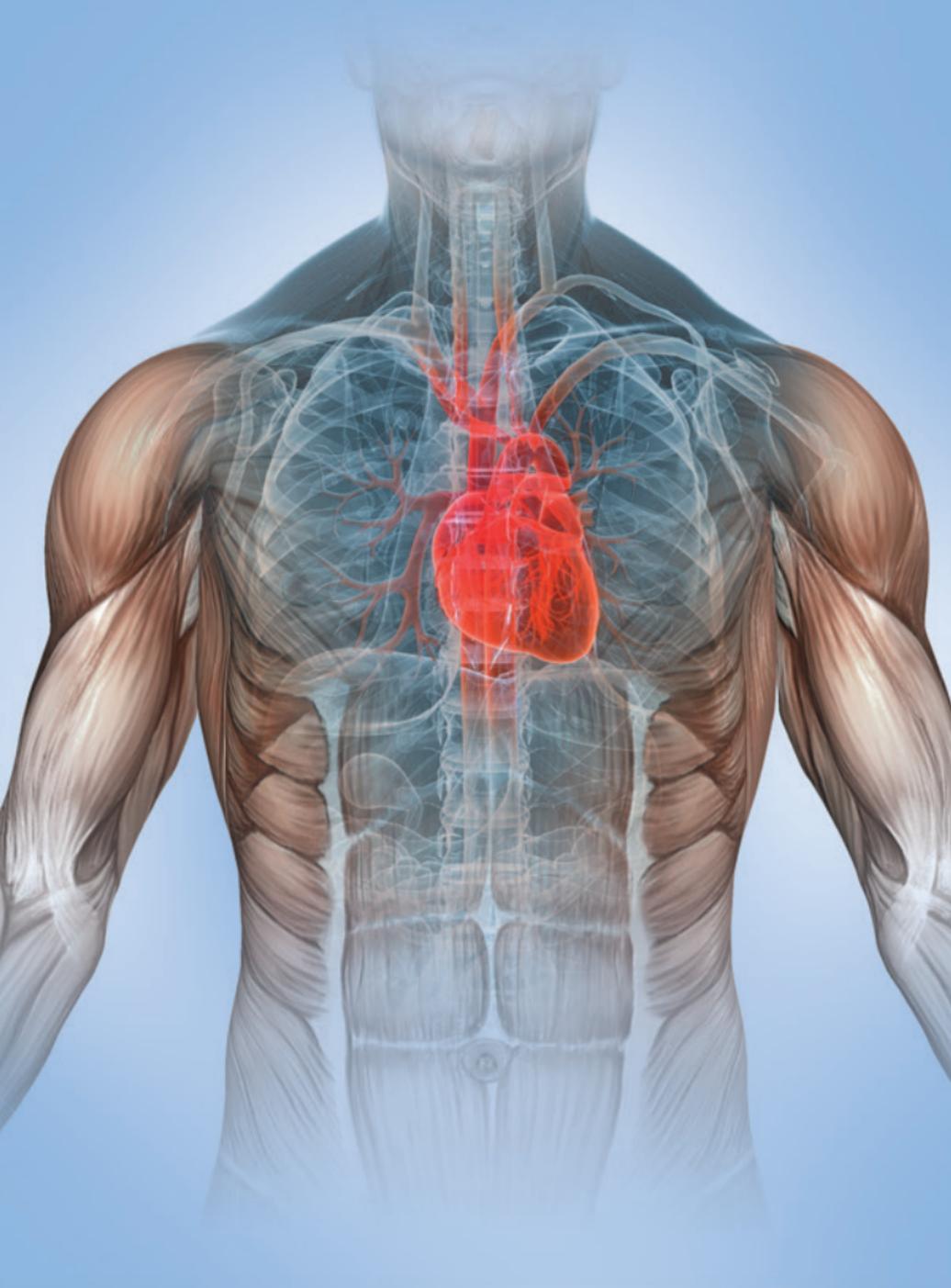


# ACEITE DE PESCADO

## PARA LA SALUD CARDIACA



SERIE OMEGA-3 PARA SU SALUD

*¿Sabía usted?*

## ***El aceite de pescado omega-3...***

- Provee un apoyo óptimo para la salud cardíaca
- Reduce los niveles de triglicéridos
- Reduce los factores de riesgo cardiovascular<sup>7, 8</sup>
- Es un complemento a la terapia con estatina
- Optimiza la circulación y el funcionamiento de los vasos sanguíneos
- Es natural y seguro para el uso a largo plazo

***Existen más evidencias científicas que sustentan los beneficios cardiovasculares del aceite de pescado que casi ningún otro suplemento nutricional***



## **¿Qué significa EPA y DHA?**

Según amplias investigaciones, los omega-3 más beneficiosos son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El pescado es una buena fuente de alimentos que contiene EPA y DHA, pero, debido a la preocupación que existe en relación con las toxinas, por ejemplo, el mercurio, la fuente más segura y más fiable de estos ácidos es el suplemento de aceite de pescado purificado.<sup>1,2</sup> Además, las personas con problemas de salud con frecuencia necesitan de 2 a 4 gramos al día para el alivio de los síntomas, lo cual es difícil de obtener exclusivamente a partir de los alimentos.

## **La diferencia entre el aceite de lino y el aceite de pescado**

Los ácidos grasos omega-3 se dividen en dos categorías principales: derivados de plantas (semillas de lino) y derivados marinos (pescado). El aceite de semillas de lino contiene ácido alfa-linolénico (ALA), que puede convertirse parcialmente en EPA o DHA, pero esa conversión es de alguna manera lenta y puede inhibirse por el estilo de vida o factores de salud. Las investigaciones demuestran que aproximadamente el 5% de ALA se convierte en EPA, y solo el 1% en DHA, bajo condiciones óptimas. Mientras que las semillas de lino y el aceite de lino pueden contener muchos beneficios para la salud, no suministran las cantidades necesarias de EPA y DHA establecidas.

EPA y DHA actúan juntos en el cuerpo. Sin embargo, cada ácido graso tiene beneficios exclusivos. El EPA favorece las vías antiinflamatorias clave, mejora la salud cardiovascular y circulatoria y puede ser beneficioso para las enfermedades autoinmunes e inflamatorias. El DHA es una base fundamental para las células del cerebro, el sistema nervioso y los ojos y, como resultado, es beneficioso para el desarrollo fetal e infantil, el estado de ánimo, el conocimiento, y un embarazo saludable.

***Las investigaciones demuestran que la fuente más fiable de omega-3 es un suplemento de aceite de pescado de alta calidad***



## **Grasas saludables para el sistema cardiovascular**

Existen más evidencias científicas que sustentan los beneficios cardiovasculares del aceite de pescado que casi ningún otro suplemento nutricional. Miles de estudios clínicos han demostrado que la mayor ingesta de EPA y DHA—los ácidos grasos esenciales omega-3 que se encuentran naturalmente en el pescado y en el aceite de pescado—respaldan el funcionamiento cardiovascular en general y reducen la incidencia de las enfermedades cardíacas. El consenso científico es tan fuerte que los defensores de las políticas de salud de todo el mundo—incluidas la Sociedad Americana de Cardiología y la Organización Mundial de la Salud—están de acuerdo en que el EPA y el DHA ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.

## **Beneficios del aceite de pescado**

Los detalles de como actúa el aceite de pescado en beneficio de la salud cardíaca son notables. La investigación demuestra que el aceite de pescado:

- Optimiza la circulación y el funcionamiento del sistema circulatorio<sup>3</sup>
- Reduce los niveles de triglicéridos<sup>4</sup>
- Baja la presión arterial<sup>5</sup>
- Reduce los factores de riesgo cardiovascular, tales como la proteína C reactiva (PCR)<sup>6</sup>

Para obtener más información sobre los beneficios para el sistema cardiovascular del aceite de pescado omega-3, visite: [omega-research.com](http://omega-research.com)





## ¿Cómo elijo un suplemento de aceite de pescado?

Existe una amplia variedad de calidad entre los suplementos de aceite de pescado. Use las siguientes pautas para estar seguro de que se trata un producto de alta calidad:

- **Pureza:** purificado de mercurio, plomo y otras toxinas perjudiciales
- **Frescura:** una oxidación minimizada para asegurar la ausencia de sabor a pescado
- **Sabor:** el olor o sabor a pescado significa que es un aceite elaborado de manera inadecuada
- **En forma de triglicérido:** asegura absorción óptima y resultados óptimos
- **Pruebas realizadas por terceros:** garantizan calidad, frescura y pureza
- **Sostenibilidad:** la pesca responsable protege nuestros océanos

## ¿Cuánto es suficiente?

Los expertos internacionales recomiendan:

500 mg de EPA+DHA	para una ayuda preventiva
1 g de EPA+DHA	para una ayuda proactiva
2–4 g de EPA+DHA	para una ayuda de alta intensidad

A menudo, las etiquetas de los productos con omega-3 pueden ser confusas. Asegúrese de leer los datos referidos al suplemento para saber qué cantidad de EPA+DHA está consumiendo. Una cápsula blanda de 1000 mg solo se refiere al tamaño de la cápsula blanda, no a los niveles de EPA+DHA.

Total Omega-3s	1280 mg	†
EPA (Eicosapentaenoic Acid)	650 mg	†
DHA (Docosahexaenoic Acid)	450 mg	†
Other Omega-3s	180 mg	†

# REFERENCIAS

1. Melanson SF, *et al.* Measurement of organochlorines in commercial over-the-counter fish oil preparations: implications for dietary and therapeutic recommendations for omega-3 fatty acids and a review of the literature. *Arch Pathol Lab Med* 2005;129:74–77.
2. Foran SE, *et al.* Measurement of mercury levels in concentrated over-the-counter fish oil preparations: is fish oil healthier than fish? *Arch Pathol Lab Med* 2003;127:1603–1605.
3. Nestel P, *et al.* The Omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid increase systemic arterial compliance in humans. *Am J Clin Nutr* 2002;76:326–330.
4. Harris WS. n-3 fatty acids and serum lipoproteins: Human studies. *Am J Clin Nutr* 1997;65(5 Suppl):1645S–1654S.
5. Geleijnse JM, *et al.* Blood pressure response to fish oil supplementation: metaregression analysis of randomized trials. *J Hypertens* 2002;20:1493–1499.
6. Deepak L Bhatt, *et al.* Treatment with n-3 fatty acids reduces serum C-reactive protein concentration. *Clinical Lipidology* 2011, 6(6):723–729.
7. Von Schacky C, *et al.* The effect of dietary n-3 fatty acids on coronary atherosclerosis: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Ann Intern Med* 1999;130:554–562.
8. Singer P, Wirth M. Can n-3 PUFA reduce cardiac arrhythmias? Results of a clinical trial. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2004;71:153–159.