

Omega 3

Gli acidi grassi polinsaturi omega 3 derivati dall'olio di pesce aiutano a mantenere livelli di trigliceridi sani e nella norma oltre a proteggere la salute del sistema cardiovascolare.

Principi di base

Gli acidi grassi possono essere suddivisi in due gruppi: essenziali e non essenziali. Mentre gli acidi grassi essenziali devono essere introdotti attraverso il cibo, gli acidi grassi non essenziali possono essere prodotti dall'organismo attraverso gli acidi grassi essenziali ed altri componenti alimentari, come i carboidrati.

La maggior parte dei grassi che ingeriamo sono saturi, quindi grassi non essenziali, e sono principalmente di origine animale. Migliorano il sapore degli alimenti, sono composti chimici stabili (saturi) e possono essere utilizzati in cucina e in pasticceria. Tuttavia, un consumo eccessivo di questi grassi provoca anche molti problemi di salute tipici della civiltà occidentale, compresa la formazione di placche nei vasi sanguigni, una cattiva salute cardiovascolare e l'obesità.

Gli acidi grassi essenziali sono insaturi, nel senso che consistono in uno o più doppi legami tra due molecole di carbonio e, a seconda del numero di legami, si definiscono monoinsaturi o polinsaturi. Gli acidi grassi essenziali non possono essere prodotti direttamente dall'organismo e perciò devono essere introdotti attraverso la dieta. Per via della loro struttura chimica, sono molto instabili e devono essere consumati freschi perché, una volta estratti, hanno breve durata. Gli acidi grassi essenziali sono indispensabili per molte funzioni organiche vitali e di vario tipo. Una carenza di acidi grassi essenziali può provocare molti problemi di salute, compreso il declino cognitivo e la demenza, oltre a disturbi dell'umore, scarsa salute cardiovascolare, livelli di zucchero nel sangue malsani, allergie, asma e disturbi cutanei.

Tra i più apprezzabili acidi grassi vi sono il DHA (acido docosaesaenoico) e l'EPA (acido eicosapentaenoico). Sebbene gli scienziati siano consapevoli della loro esistenza e della loro composizione da anni,

questa conoscenza è sempre rimasta più o meno limitata al fatto che sono entrambi acidi grassi omega 3, e che si trovano nei pesci delle acque nordiche, come il salmone, la sardina, il tonno, lo sgombro e le alghe.

Effetti

Esistono due gruppi principali di acidi grassi essenziali: gli acidi grassi omega 3, tra cui l'acido alfa-linolenico (ALA) e gli acidi grassi omega 6, tra cui l'acido linoleico. Sono entrambi acidi grassi polinsaturi a catena lunga. Se assunti in quantità adeguate, l'organismo può convertire parzialmente l'ALA dal gruppo degli omega 3 in acido eicosapentaenoico (EPA) e in acido docosaesaenoico (DHA), ovvero acidi grassi a catena più lunga. Questa conversione si ottiene, seppure molto lentamente, con l'aiuto degli enzimi desaturasi, i cosiddetti «catalizzatori dell'organismo», presenti in molti tessuti.

ALA, DHA ed EPA hanno diversi effetti metabolici. Pertanto, ciascuno di essi deve essere ingerito in quantità sufficienti. Per di più, anche gli acidi grassi omega 3 ed omega 6 devono essere presenti nelle giuste proporzioni. Un apporto eccessivo di omega 6 può essere dannoso per la salute. Gli acidi grassi omega 3, tuttavia, aiutano a contrastare questi effetti nocivi. Gli acidi grassi omega 3 si trovano nei pesci d'acqua fredda e nelle alghe dei mari del Nord, perché servono a queste creature per resistere al freddo. I pesci d'acqua calda, invece, producono più acidi grassi omega 6. La maggior parte degli oli vegetali contengono acidi grassi omega 6: solo raramente contengono acidi grassi omega 3. Molti esperti credono che più omega 3 si assumono, meglio è. La maggior parte delle persone assume una proporzione di omega 6 e omega 3 di 20:1, laddove la proporzione ottimale sarebbe invece di almeno 6:1 o addirittura 3:1.

Le popolazioni che hanno abitudini alimentari che comprendono poco pesce nella dieta manifestano livelli di DHA nel cervello notevolmente più basse, rispetto agli abitanti delle zone costiere che hanno a disposizione il pesce dell'oceano aperto. Inoltre, molti di coloro che seguono una dieta «responsabilmente» quasi priva di grassi, la proporzione degli acidi grassi saturi diminuisce, però, purtroppo, anche l'apporto di acidi grassi omega 3.



Omega 3

- ▶ Contiene DHA e EPA – i due acidi grassi polinsaturi più importanti – derivati dall'olio di pesce
- ▶ Aiuta a mantenere livelli di trigliceridi sani e nella norma, protegge la salute del sistema cardiovascolare
- ▶ Aiuta a modulare le infiammazioni, donando benefici nelle condizioni infiammatorie dell'apparato digerente
- ▶ La sua azione emodiluyente aiuta a mantenere una sana circolazione sanguigna, favorendo la salute del cuore

Omega 3

In sintesi

Modo d'uso

Gli omega 3 sono salutari sotto molti aspetti:

Mantengono nella norma i livelli di lipidi nel sangue: L'aumento dei livelli di lipidi (grassi) nel sangue è un grave fattore di rischio per molti disturbi cardiovascolari. Mantenere nella norma i livelli di lipidi nel sangue è di particolare importanza nel momento in cui esistono altri fattori di rischio come alti livelli di zuccheri nel sangue non sotto controllo o una pressione sanguigna malsana, nonché nei casi di alcolismo cronico. L'apporto di omega 3 aiuta a mantenere i livelli dei trigliceridi sani e nella norma. Allo stesso tempo, risultano aumentati anche i livelli di EPA e di DHA.

È il caso di **chi limita il consumo di uova, carne e pesce**, per esempio, dei vegetariani, o di chi assume pochi grassi o ha un'**allergia al pesce**.

Disturbi infiammatori dell'apparato digerente: Questi disturbi sono provocati da infiammazioni croniche dell'intestino e sono accompagnate da diarrea, emorragie e intenso dolore addominale. La qualità della vita delle persone che soffrono di condizioni infiammatorie del sistema digerente può essere piuttosto limitata. Gli omega 3, per via della loro capacità di regolare le infiammazioni, possono aiutare ad alleviare i sintomi in questi casi. Queste proprietà possono anche aiutare a proteggere contro i problemi relativi alle infiammazioni articolari.

Carenza di desaturasi: Molte persone hanno una carenza congenita di desaturasi. Altri possono svilupparla a seguito di situazioni di stress, diabete, obesità, consumo eccessivo di zuccheri e di acidi grassi insaturi, nonché a causa dell'assunzione di farmaci antinfiammatori, come l'aspirina o l'ibuprofene. Questo enzima, per di più, nei bambini sotto l'anno d'età non è neppure attivo.

Soggetti che bevono quantità eccessive di alcol: L'alcol danneggia le cellule cerebrali, costituite principalmente da DHA. Se non viene introdotto DHA a sufficienza, le cellule danneggiate non possono essere rimpiazzate.

Promuove una buona circolazione verso le estremità: Alcuni stati di salute specifici possono provocare una cattiva irrorazione delle dita delle mani e dei piedi, uno stato che può peggiorare quando fa freddo e può essere molto doloroso. Grazie al loro effetto sulla sintesi delle prostaglandine, gli omega 3 aiutano a favorire una buona circolazione e a prevenire una dilatazione eccessiva dei vasi sanguigni, che impedisce l'irrorazione del sangue alle estremità.

Soggetti che manifestano segni di una carenza di DHA: Gli omega 3 possono essere benefici anche per chi ha sintomi di carenza di DHA, come una scarsa acutezza visiva e una vista ridotta, incapacità di concentrazione ed apprendimento, infiammazioni di natura dermatologica, problemi neurologici quali disturbi dell'umore e declino cognitivo.

Composizione

Una softgel contiene: 1250 mg di complesso di acidi grassi omega 3 (contiene EPA 450 mg, DHA 300 mg) in qualità farmaceutica.

Altri ingredienti: gelatina (softgel), glicerolo, acqua purificata, tocoferolo misto naturale (non OGM). Contiene pesce (dalle acciughe), l'olio di pesce è un prodotto del Perù.

Dosaggio

Somministrare normalmente 1 softgel, mattina e sera, durante i pasti con abbondante acqua. Qualora fosse necessario è possibile aumentare le dosi adeguatamente.





Istruzioni

Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta equilibrata e variata come anche uno stile di vita sano. La dose giornaliera raccomandata non deve essere superata. Le persone che sono sotto costante controllo medico dovrebbero prima della somministrazione consultarlo. Le informazioni sul prodotto non sono da considerare delle promesse di guarigione; in generale, sconsigliamo l'automedicazione senza consultare un medico. Si declina ogni responsabilità per eventuali errori di stampa o tipografici.

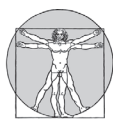
Conservare in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.

Gruppi di prodotto contenenti omega 3

Omega 3 si trova nei seguenti gruppi di prodotto (www.vitabasix.com):

-  **Metabolismo & Peso**
-  **Cuore & Circolazione**
-  **Cervello & Memoria**
-  **Dolori & Infiammazioni**

Produttore:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | italia@vitabasix.com

Informazioni importanti:

I nostri prodotti sono fabbricati conformemente alla norma GMP (Good Manufacturing Practice). La qualità, la purezza e la concentrazione sono regolarmente controllate in laboratori di prova indipendenti, osservando le direttive FDA (Food and Drug Administration).

I nostri prodotti devono essere considerati misure preventive o mezzi per migliorare il benessere generale dell'individuo. Prima di somministrare i nostri prodotti per il trattamento di malattie, si consiglia di consultare il medico curante.