

LaviGor

DIETOTERAPIA

Lavi

omega 3

1g



Perlas de **1g**
Pearls of **1g**

EPA: 400 mg - DHA: 200 mg

COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

COMPOSICIÓN	Por perla
Aceite de pescado azul	1 g
Con un contenido en:	
EPA	400mg
DHA	200 mg

PRESENTACIÓN

Envase con 120 perlas de 1400 mg

MODO DE EMPLEO

Tomar de 1 a 4 perlas al día

INDICACIONES

Aporte de ácidos grasos omega 3 procedentes de aceite de pescado azul

CARACTERÍSTICAS

Cápsulas blandas con 1 gramo de aceite de pescado (anchoa, sardina y caballa)

Con un contenido de hasta 75% de ácidos grasos omega 3

400 mg de EPA y 200 mg de DHA por perla

Los ácidos grasos omega 3 son:

- Esenciales para el normal crecimiento y desarrollo
- Antiinflamatorios
- Ántitrombóticos
- Antiarrítmicos,
- Inmunomoduladores
- Hipotrigliceridemiantes

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

LAVIOMEGA 3 1 g



2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

COMPOSICIÓN	Por perla
Aceite de pescado azul	1 g
Con un contenido en:	
EPA	400mg
DHA	200 mg

3. PRESENTACIÓN

Envase con 120 perlas de 1400 mg

4. MODO DE EMPLEO

Tomar de 1 a 4 perlas al día

5. INDICACIONES

Aporte de ácidos grasos omega 3 procedentes de aceite de pescado azul

6. PROPIEDADES

COMPONENTE	Antioxidante	Antiinflamatorio	Antidepresivo	Disminuye TGC en sangre
Aceite de pescado azul	-	√	√	√

7. INFORMACIÓN

Los ácidos grasos omega 3 ó n-3 son ácidos grasos esenciales. El organismo no los puede sintetizar pero son necesarios para la salud y deben formar parte de la dieta ya que juegan un papel fundamental en el mantenimiento de la función cerebral así como en el desarrollo y crecimiento.

Los principales AGPI n-3 de cadena larga se originan a partir del ácido alfa-linolénico que se puede transformar en el organismo en ácido eicosapentaenoico (EPA) y en ácido docosahexaenoico (DHA), los más importantes para el organismo. Las principales fuentes de ácido alfa-linolénico son las nueces y los aceites de chía y lino, pero solo una pequeña fracción se va a transformar en el organismo en EPA y DHA:

El pescado azul es rico en EPA y DHA y constituye el aporte de omega 3 de elección. La recomendación dietética es la toma de, al menos, dos raciones de pescado a la semana. Sin embargo, el consumo de éstos ácidos grasos por la población, a menudo es insuficiente para cubrir sus necesidades lo que puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades.

A nivel terapéutico se conoce su actividad antiinflamatoria, sus aplicaciones en el tratamiento de los cuadros depresivos y su capacidad para disminuir los triglicéridos. Tienen actividad fluidificante de la sangre lo que les otorga propiedades beneficiosas sobre el sistema cardiovascular. En todas estas circunstancias las cantidades diarias que hay que ingerir de estos ácidos grasos pueden llegar a ser lo suficientemente elevadas como para necesitar una suplementación al margen de la dieta. Los suplementos a base de aceite de pescado azul son una buena alternativa para cubrir las necesidades de estos ácidos grasos

Ésteres etílicos de ácidos grasos poliinsaturados omega 3

Los ácidos grasos omega 3 se encuentran en forma de triglicéridos en el aceite de pescado. Para poder encapsular los omega 3 en cantidades importantes que permitan la administración de estos ácidos grasos a dosis adecuadas se someten a un proceso de esterificación con etanol. En el proceso de esterificación se pierde la estructura de glicerol y de esta manera, las moléculas de omega 3 ocupan menos espacio, por lo que se consigue una mayor concentración de ácidos grasos en el interior de la cápsula que si se emplearan en forma de triglicéridos.

Dado que en la formación de ésteres etílicos de omega 3 se someten a un proceso de destilación, se consigue una reducción de los posibles contaminantes.

OMEGA 3 como antiinflamatorios

El ácido araquidónico que se libera de las membranas celulares por acción de los radicales libres es transformado por la 5-lipooxigenasa y por la ciclooxigenasa en mediadores inflamatorios. Los ácidos grasos n-3 actúan como un escudo, recibiendo el ataque de estas enzimas proinflamatorias y generando productos con mucha menor actividad. Por este motivo se les considera antiinflamatorios.

A partir de los ácidos grasos omega 3, se producen en el organismo una serie de mediadores lipídicos que trabajan en la resolución de los procesos inflamatorios. Reciben el nombre de resolvinas de la serie E (si se generan a partir del EPA), resolvinas de la serie D, protectinas, neuroprotectinas y maresinas si se generan a partir del DHA. Todos estos mediadores contribuyen al papel que juegan los omega 3 frente a la inflamación.

Esta propiedad da paso a su empleo en una amplia variedad de patologías inflamatorias entre las que destaca la enfermedad inflamatoria intestinal y también en medicina anti envejecimiento ya que los mediadores inflamatorios aceleran el proceso de envejecimiento.

Las dosis medias de empleo para estos fines son de al menos 1 gramo al día de EPA+DHA

Simopoulos AP, Leaf A, Salem N Jr. **Workshop statement on the essentiality of and recommended dietary intakes for Omega-6 and Omega-3 fatty acids.** Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2000. Sep;63(3):119-121.

.OMEGA 3 y salud cardiovascular

Entre los muchos beneficios de los omega-3 destacan los relacionados con la salud cardiovascular. Desde mediados de los noventa se han publicado suficientes estudios que relacionan el consumo de omega-3 con la prevención de enfermedades coronarias y un aumento de la salud cardiovascular (Lyon Heart Trial, US Physicians Heart Study,). Estos estudios revelan que el consumo de pescado o la administración de un suplemento de omega 3 puede ser una forma barata y de bajo riesgo para aumentar la salud cardiovascular.

Los ácidos grasos omega-3 que ingresan con la dieta se distribuyen por todas las células del organismo interviniendo en distintos procesos fisiológicos y ejerciendo acciones beneficiosas para el organismo. A nivel cardiovascular producen:

- Efectos antiarrítmicos, probablemente en relación con el mayor beneficio clínico
- Efectos sobre el perfil lipídico, reducen los triglicéridos (hasta un 25 -30 % con 4 g/día)
- Efectos en la coagulación, trombosis y fibrinólisis. Reducen la agregación plaquetaria
- Mejoran la función endotelial dificultando la progresión de la arterioesclerosis
- Acción antiinflamatoria

La American Heart Asociación recomienda que los pacientes con cardiopatía isquémica consuman aproximadamente 1 g/día de EPA + DHA y, en ausencia de esta enfermedad, se

debería consumir pescado al menos 2 veces a la semana. En las recomendaciones de la European Society of Cardiology para la prevención secundaria tras un infarto agudo de miocardio (IAM) con elevación del segmento ST, la suplementación con 1 g de ácidos grasos omega-3 se clasificó como una recomendación de clase tipo I, lo que significa que existe evidencia o acuerdo general de que un determinado tratamiento o procedimiento es beneficioso, útil o efectivo.

Ricardo Caballero^a, Ricardo Gómez^a, Lucía Núñez^a, Miguel Vaquero^a, Juan Tamargo^a, Eva Delpón **Farmacología de los ácidos grasos omega-3** Rev Esp Cardiol Supl. 2006;6(D):3-19. - Vol. 6 Núm.Supl.D DOI: 10.1157/13091595

José Martínez-González^a, Lina Badimon **Estatinas y ácidos grasos omega-3. Disminución de la mortalidad cardiovascular dependiente e independiente de la reducción de la colesterolemia** .Rev Esp Cardiol Supl. 2006;6(D):20-30. - Vol. 6 Núm.Supl.D DOI: 10.1157/13091596

Tratamiento de hipertrigliceridemia con ácidos grasos omega-3

La ingesta de un promedio de 3 a 4 gramos al día de ácidos grasos n-3 de origen marino reduce de un 25 a un 35% las cifras de triglicéridos en sangre (Harris) y se asocia a aumentos del LDL – colesterol (5-10 %) y de HDL-c (5%). La dosis mínima que provoca una reducción significativa de triglicéridos es de 1,5 gramos diarios.

Están indicados en la hipertrigliceridemia endógena, cuando las medidas dietéticas son insuficientes para reducir las cifras de triglicéridos de manera adecuada.

En hipertrigliceridemias tipo IV (TG 200-1000 mg/dl por aumento de VLDL) se usan en monoterapia

En hipertrigliceridemias tipo IIb/III (Aumento de colesterol total y triglicéridos) combinadas con estatinas si no se consiguen controlar los triglicéridos

OMEGA 3 en Psiquiatría.

La ingesta diaria de ácidos grasos omega 3, principalmente EPA y DHA proporciona notables beneficios en trastornos del humor: depresión y trastorno bipolar.

Según las recomendaciones de la Academia de Psiquiatría Americana los enfermos con problemas mentales deben comer pescado al menos dos veces por semana y , los pacientes con problemas de control de impulsos, depresión o trastornos psicóticos deben consumir 1 g/día de EPA+DHA. Los suplementos pueden ser útiles en pacientes con alteraciones del humor (1-9 g /día) si bien el uso de más de 3 g/día debe ser supervisado por un médico

Mello AH, Gassenferth A, Souza LR, Fortunato JJ, Rezin GT ω -3 and major depression: a review. Acta Neuropsychiatr. 2014 Jun;26(3):178-85. doi: 10.1017/neu.2013.52

OMEGA 3 y piel

Los cambios en la dieta que han acompañado a las sociedades industrializadas y que conllevan un mayor consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega 6 (carne...) y un menor

consumo de alimentos ricos en omega 3 (pescados, aceites vegetales...) han provocado un aumento en la incidencia de enfermedades alérgicas y de sensibilizaciones de la piel y aparición de dermatitis atópica.

Se ha visto que la suplementación con omega-3 durante el embarazo, disminuye la aparición de dermatitis atópica en el niño.

Los ácidos grasos omega 3 también ejercen una función protectora de la piel frente a los daños provocados por la radiación solar: eritema y cáncer de piel

RECOMENDACIONES DE INGESTA DE ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS n-3

Las recomendaciones dietéticas sobre ingesta de EPA y DHA son muy variables dependiendo del organismo emisor. El rango de valores difiere según las autoridades sanitarias de los distintos países. Se observan diferencias entre las recomendaciones dietéticas de ingesta diaria de estos ácidos grasos así como entre las dosis a utilizar en las diferentes situaciones para las que están indicados.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta de omega-3 sea entre el 1 y el 2 % de la ingesta energética diaria.

Según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria la población adulta debe consumir 250 mg de EPA + DHA al día y en el caso de mujeres embarazadas o en lactancia deben añadir 100 a 200 mg más de DHA

Los distintos servicios de salud europeos sugieren dosis iguales o mayores a estas cifras.

La ingesta diaria de ácidos grasos omega-3 recomendada por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria es de 2,2 g (2 g alfa-linolénico + 0,2 DHA).

Aunque la UE no permite dar indicaciones medicinales a los complementos alimenticios, existen una serie de circunstancias en las que su empleo proporciona innegables beneficios para la salud.

Las cápsulas de omega 3 se pueden tomar con los alimentos para evitar trastornos gastrointestinales

Advertencias y precauciones

A dosis superiores a 3 gramos aumentan el tiempo de hemorragia por lo que debe monitorizarse a los pacientes a tratamiento anticoagulante.

También debe vigilarse el tiempo de hemorragia en pacientes que están tomando dosis elevadas de omega 3 y sufren un traumatismo con hemorragia o se van a someter a cirugía.

No están indicados en hipertrigliceridemia tipo I (hiperquilomicronemia)

En pacientes con alteraciones de hígado y que toman dosis altas de omega 3 se debe vigilar la función hepática (AST y ALT)