

## 1. NOMBRE DEL PRODUCTO

# LAVIOMEGA 3



## **2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA**

| <b>COMPOSICIÓN</b>     | <b>Perla</b> |                          |
|------------------------|--------------|--------------------------|
| Aceite de pescado azul | 530 mg       | DHA 117 mg<br>EPA 175 mg |
| Vitamina E             | 2 mg         |                          |

| <b>VALOR NUTRICIONAL</b> | <b>100 g</b>          | <b>Perla</b>     |
|--------------------------|-----------------------|------------------|
| Valor energético         | 756.2 Kcal/30153.3 Kj | 5.6 Kcal/23.3 Kj |
| Hidratos de carbono      | 0.0 g                 | 0.0 mg           |
| Proteínas                | 17.9 g                | 132 mg           |
| Lípidos                  | 73.9 g                | 546 mg           |

## **3. MODO DE EMPLEO**

Tomar de 2 a 4 perlas antes de las comidas. Vía oral.

## **4. PRESENTACIÓN**

Envase de 60 perlas.

## **5. INDICACIONES**

Complemento rico en ácidos grasos poli-insaturados que equilibra y reduce los niveles de colesterol. Efecto antioxidante debido a la presencia de vitamina E.

## **6. PROPIEDADES**

| <b>COMPONENTE</b>      | <b>Antioxidante</b> | <b>Antiinflamatorio</b> | <b>Hipotensor</b> | <b>Antitrombótico</b> |
|------------------------|---------------------|-------------------------|-------------------|-----------------------|
| Aceite de pescado azul | -                   | √                       | √                 | √                     |
| Vitamina E             | √                   | -                       | -                 | -                     |

## **7. INFORMACIÓN DE INTERÉS:**

### **7.1 ACEITE DE PESCADO AZUL**

El aceite de pescado es rico en vitamina A, D y es una fuente importante de ácidos grasos Omega-3.

Los ácidos grasos poliinsaturados AGPI omega 3 (n-3) y 6 (n-6) son ácidos grasos esenciales, el organismo humano no los puede sintetizar y los debe incorporar a través de la dieta. Son necesarios para el mantenimiento de las membranas de las células, para favorecer la absorción de las vitaminas liposolubles, regular el colesterol y producir eicosanoides que regulan el tono vascular y bronquial, la coagulación, diuresis, temperatura, motilidad gástrica y uterina, protección gástrica y los procesos inflamatorios e inmunitarios.

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 eicosapentanoico (EPA) y en ácido docosahexanoico (DHA). Las principales fuentes de ácido linolénico son las nueces y los aceites de linaza, colza, soja y lino, pero solo una pequeña fracción se va a convertir en el organismo en EPA y DHA y para que éstos se incorporen en cantidades suficientes a las membranas celulares se deben aportar al organismo mediante una dieta rica en aceites de pescado y mariscos.

Los AGPI n-3 han formado parte de la dieta del hombre desde la antigüedad y se calcula que la proporción de omega 6:3 era de 1:1 sin embargo en los últimos años debido a que se ha incrementado enormemente el consumo de AGPI n-6 esta proporción ha aumentado hasta cifras de 20-30:1.

Los AGPI n-6 pueden competir con los n-3 por enzimas metabólicos comunes y como resultado aumentar la producción de mediadores proinflamatorios y proagregantes. Compiten también por su incorporación en las membranas celulares y pueden contrarrestar los beneficios cardiovasculares de los omega-3.

Para valorar el riesgo cardiovascular es importante calcular el cociente n-3/n-6. Cuanto mayor este cociente mayor será beneficio y también es importante el cociente EPA/DHA que en el aceite de pescado es 3:2.

Los ácidos grasos omega 3 además de sus beneficios en la regulación de los lípidos plasmáticos tienen una acción antiinflamatoria al actuar como sustrato para los enzimas que intervienen en los procesos inflamatorios.

Además, 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 Psiquiátrica Americana los enfermos con problemas mentales deben comer pescado al menos dos veces por semana, 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

Propiedades:

- Disminuye la tensión arterial.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades coronarias.
- Control de los estados inflamatorios en los que están implicados los eicosanoides (prostanoides de la serie 2 y los leucotrienos de la serie 4), por inhibición de su formación.

## **7..2 VITAMINA E**

La vitamina E o tocoferol pertenece al grupo de las vitaminas liposolubles, y una de sus características más importantes es su elevado poder antioxidante.

Se encuentra sobre todo en aceites de semillas vegetales, principalmente en el aceite de semillas de trigo

Es un factor de protección de las membranas biológicas (efecto antioxidante sobre los ácidos grasos poliinsaturados, presentes en las membranas celulares).

Es necesaria para la función del sistema nervioso y del sistema inmunitario o de defensa. Los sujetos expuestos a factores prooxidantes, pueden presentar un déficit de vitamina E.

Propiedades:

- Antioxidante.
- Sistema nervioso.
- Sistema Inmunitario.