

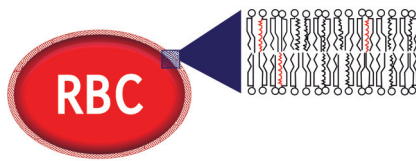


Conoce el estado de salud del organismo a través del índice de omega-3



• ¿Tenemos un nivel óptimo de omega-3?

El Índice Omega 3 representa el contenido en sangre de los ácidos grasos poliinsaturados omega-3, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), que se corresponde con los niveles en los distintos tejidos¹.

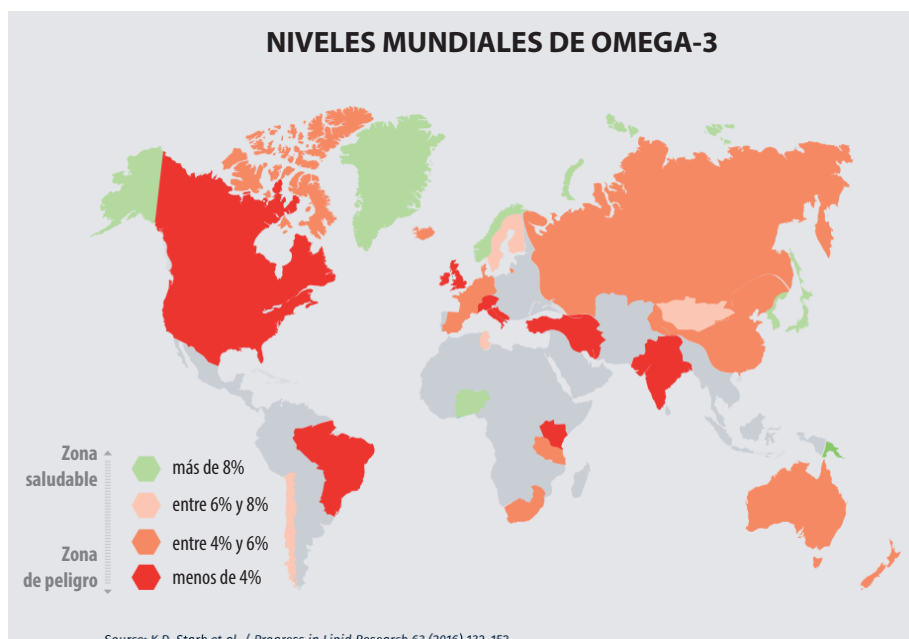


Hay 64 ácidos grasos en esta membrana,
3 de ellos son EPA y DHA.
Índice Omega 3 = $3/64 = 4,6\%$.

El Índice de HS-Omega-3 es óptimo entre 8% y 11%. En comparación con un Índice de HS-Omega-3 alrededor de 4%, un índice de HS-Omega-3 entre 8 y 11% significa:

- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infarto miocardio, arritmias, muerte súbita cardíaca o insuficiencia cardíaca congestiva.
- Menor riesgo de parto prematuro y mejores oportunidades para el desarrollo óptimo del cerebro, lo que resulta en una mejor función cerebral.
- Menor probabilidad de enfermedades psiquiátricas como la depresión o TDAH, así como demencia y otras alteraciones cognitivas.

La mayoría de la población mundial tiene niveles bajos de estos dos ácidos grasos esenciales.



• ¿Qué podemos conocer con el Índice Omega 3?

Nos expresa el porcentaje de EPA y DHA en los eritrocitos, que refleja los niveles en corazón y otros tejidos.

Nos indica si necesitamos incorporar un mayor consumo de omega-3 en nuestra nutrición diaria.

Puede ayudar a identificar y reducir el riesgo de desarrollar ciertas patologías crónicas (riesgo cardiovascular, deterioro cognitivo y función cerebral).



El análisis del índice HS Omega-3 se realiza con un método estandarizado desarrollado por dr C. von Schacky en el laboratorio OMEGAMETRIX de Alemania. Está disponible en España a través de laboratorios TELETEST.

Si quiere más información sobre cómo realizar el análisis del Índice Omega 3, contacte con nosotros a través del teléfono: **91 386 53 70** o del email: info@cienporciennatural.com

Algunas referencias de interés

1. Harris, WS. & von Schacky, C. The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease? Prev Med 2004; 39:212-220.
2. Stark et al. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. Progress in Lipid Research 2016. 63: 132-152.
3. Mozaffarian & Wu. (n-3) Fatty Acids and Cardiovascular Health: Are Effects of EPA and DHA Shared or Complementary? The Journal of Nutrition Supplement, 2015: 614S - 625S.
4. Von Schacky, C. Use of red blood cell fatty-acid profiles as biomarkers in cardiac disease. Biomarkers Med, 2009. 3(1): 25-32.
5. Baghai et al. Major Depressive Disorder Is Associated with Cardiovascular Risk Factors and Low Omega-3 Index. J Clin Psychiatry 2010; e1- e6.
6. Husted & Bouzinova. The importance of n-6/n-3 fatty acids ratio in the major depressive disorder. Medicina, 2016. 52: 139-147.
7. Barros et al. Neuroprotective Properties of the Marine Carotenoid Astaxanthin and Omega-3 Fatty Acids, and Perspectives for the Natural Combination of Both in Krill Oil. Nutrients 2014, 6, 1293-1317.
8. Berge et al. Krill oil Supplementation lowers serum triglycerides without increasing Low-density Lipoprotein Cholesterol in Adults with Borderline High or High triglyceride adults. Nutrition Research, 2014; 34(2): 126-133.
9. Drobic, F. et al. Krill-Oil-Dependent Increases in HS-Omega-3 Index, Plasma Choline and Antioxidant Capacity in Well-Conditioned Power Training Athletes. Nutrients 2021, 13, 4237.