

Optimum Omega®

Suplemento Alimenticio con
 Aceite de Pescado con EPA y DHA

BIENESTAR CARDIOVASCULAR, INMUNE Y DE ARTICULACIONES



Posicionamiento del Producto

Optimum Omega® es un suplemento alimenticio que aporta ácidos grasos omega-3 de pescado ultra puro. Tomado como parte de un programa de suplementación dietética aporta estos ácidos grasos poliinsaturados.

Concepto

Los ácidos grasos son macronutrientes necesarios para que la dieta esté equilibrada y sea completa. Dos categorías especialmente importantes para el cuerpo son los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6. El cuerpo no los puede producir por lo que deben obtenerse de la alimentación.

Los alimentos que se preparan con aceites vegetales son la principal fuente de los ácidos grasos omega 6, mientras que el pescado es la fuente principal de ácidos grasos omega-3.

Una dieta equilibrada debe contener un equilibrio adecuado de omega-6 y de omega-3. Por desgracia, las dietas occidentales con frecuencia incluyen demasiados alimentos grasos que incluyen niveles no adecuados de ácidos grasos omega-6, y además no incluyen un consumo de pescado lo cual deja la relación entre las cantidades de cada uno de los ácidos grasos en desequilibrio, a veces hasta 30 veces más ácidos grasos omega-6 que omega-3. Generalmente, al reducir las fuentes de ácidos grasos omega-6 e incrementar las de ácidos grasos omega-3 se resuelve este problema.

La evidencia científica que apoya los beneficios de salud de los ácidos grasos omega-3 es inmensa. Se pueden encontrar más de 100,000 artículos sobre el tema de la salud y la alimentación con el balance adecuado de ácidos grasos omega-3 y omega-6 en Medline.

Para equilibrar la relación entre ácidos grasos omega-6 y omega-3, se recomienda aumentar el consumo de pescado. Sin embargo, es una preocupación creciente la cantidad de metales pesados que contienen los diferentes tipos de pescado y el efecto que puedan tener a largo plazo.

Optimum Omega® de Pharmanex® ofrece la ventaja de que el aceite pescado de donde se obtiene el aceite se pesca en aguas

marinas prístinas (no contaminadas) y se procura que estos peces no vivan en aguas con altos niveles de metales pesados y de toxinas. También se agrega vitamina E al producto para evitar que el aceite se enrancie.

Principales Beneficios

- Aporta ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6.
- Suplementa las dietas en que se consume poco pescado, y pocas fuentes de aceite vegetal.
- Aporta vitamina E.
- Contiene aceite de ajo.

¿Qué hace único al producto?

- El pescado se pesca en aguas libres de toxinas para que el aceite obtenido sea más puro.
- Los ácidos grasos omega-3 obtenidos de pescado son mejores a la dieta que los que se obtienen de fuentes vegetales, dado que en general el pescado contiene más ácidos grasos omega-3 que los vegetales (que suelen contener menos de 1%) y porque las plantas no ofrecen ácido docosahexanoico (DHA) y ácido eicosapentanoico (EPA).

¿Quién debe usar este producto?

Cualquier persona que desee equilibrar los niveles de diferentes tipos de ácidos grasos en su dieta, aumentando la cantidad de ácidos grasos omega-3.

¿Sabía qué?

- El interés en los ácidos grasos omega-3 empezó cuando se comenzó a ligar la salud cardiovascular de los esquimales con su consumo de aceite de pescado.
- Dada la preocupación por la acumulación de toxinas en el aceite de pescado, se recomienda comer solo algunos tipos de pescado, como el atún.

Preguntas Frecuentes

P. ¿Qué hace Optimum Omega®?

R. Los ácidos grasos omega-3 se consideran como esenciales ya

Optimum Omega®

Suplemento Alimenticio con Aceite de Pescado con EPA y DHA

BIENESTAR CARDIOVASCULAR, INMUNE Y DE ARTICULACIONES

que el cuerpo los requiere pero no los puede sintetizar. Por ello se requieren como parte de la dieta. Son un nutriente esencial para el crecimiento, para mantener en buen estado la piel, las arterias, los nervios y para el sistema inmunológico. Los aceites de pescado son una fuente excelente de ácidos grasos omega-3. Dos de estos ácidos grasos, el docosahexanóico y el eicosapentanóico se encuentran presentes en Optimum Omega.

P. ¿Es seguro tomar Optimum Omega®?

R. Optimum Omega® es seguro de tomar en las cantidades recomendadas, ya que se fabrica de acuerdo al proceso 6S de Pharmanex®. Los peces se extraen de aguas libres de toxinas. Las personas que toman altas dosis de aspirina por prescripción médica, que toman anticoagulantes o que consumen cualquier tipo de medicamento prescrito por su médico deben consultarle antes de comenzar a tomar éste o cualquier otro suplemento alimenticio. Las personas con alergia a las sardinas, el salmón, macarela o anchoas, deben consultar al médico antes de usarlo.

P. ¿Puedo obtener los ácidos grasos omega-3 que requiero solo con mi dieta?

R. Las personas que consumen pescado todos los días cubren sus requerimientos de ácidos grasos omega-3. Sin embargo, dada la preocupación sobre las dioxinas y la contaminación por metales pesados y toxinas en la carne de pescado, hay quienes recomiendan limitar el consumo de pescado a una vez por semana. En estos casos es conveniente suplementar con Optimum Omega®.

Estudios Clave

1. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ. American Heart Association Scientific Statement: Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*, 2002; 106:2747-2757.
2. Nestel P, Shige H, Pomeroy S, Cehun M, Abbey M, Raederstorff D. the n-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid increase systemic arterial compliance in humans *Am J Clin Nutr*, 2002;76:326-30.
3. Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevezione trial. Gruppo Italiano per lo Studio della Sopravvivenza nell'Infarto miocardico. *Lancet*, 1999;354:447-455

4. Bucher HC, Hengstler P, Schindler C, et al. N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Med*, 2002;112:298-304.

5. Haglund O, Luostarinen R, Wallin R, Wibell L, Saldeen T. The effect of fish oil on triglycerides, cholesterol, fibrinogen and malondialdehyde in humans supplemented with vitamin E. *J Nutr*, 1991; 121:165-169.

Información Nutricional

Tamaño de porción: una cápsula

Porciones por envase: 60

| | |
|---|----------------|
| Contenido Energético..... | 9 kJ (38 kcal) |
| Proteína..... | 0 g |
| Grasas (lípidos)..... | 1 g |
| Del cual, son grasas saturadas..... | 200 mg |
| Del cual, son grasas poliinsaturadas..... | 465 mg |
| Del cual, son grasas monoinsaturadas..... | 150 mg |
| Del cual, es colesterol..... | 1 mg |
| Carbohidratos (hidratos de carbono)..... | 0 mg |
| Sodio..... | 5 mg |
| Vitamina E (d-alfa tocoferol)..... | 5 mg |
| Concentrado de lípidos marinos..... | 1000 mg |
| Ácidos grasos omega-3: | |
| Ácido eicosapentaenoico..... | 150 |
| Ácido docosahexaenoico..... | 100 |
| Otros ácidos grasos omega-3..... | 50 |
| Aceite de ajo desodorizado..... | 1 |

Instrucciones de Uso

Como suplemento alimenticio, tome dos cápsulas con un vaso de agua por la mañana y dos por la noche. Guarde en un lugar fresco y seco.

Advertencia

Mantenga el producto fuera del alcance de los niños. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como las personas con padecimientos médicos conocidos, deberán consultar con un médico antes de comenzar a tomar suplementos alimenticios.

