

APLICACIONES DEL ÍNDICE OMEGA-3

- ✓ **Enfermedades cardiovasculares:** el consumo de ácidos grasos Omega-3 produce una disminución del riesgo cardiovascular.
- ✓ **Depresión:** una dieta baja en ácidos grasos Omega-3 puede estar asociada a niveles bajos de serotonina en el cerebro (causante de estados depresivos).
- ✓ **Embarazo:** los ácidos grasos Omega-3 juegan un papel fundamental en el proceso de desarrollo y crecimiento del feto, estando especialmente implicados en el desarrollo del cerebro, de la retina y del sistema nervioso central.
- ✓ **Hiperactividad y falta de atención:** los niños que padecen estos trastornos suelen tener bajos niveles de Omega-3. El consumo de estos ácidos grasos ayuda a mejorar los síntomas en estos pacientes.

Los Omega-3 juegan un papel determinante en:

- > Las funciones cognitivas
- > La regulación de la presión arterial
- > Los procesos inflamatorios
- > La agregación plaquetaria

Índice Omega-3*

Conocer su Índice Omega-3 le permitirá evaluar el riesgo que tiene de desarrollar una enfermedad cardiovascular y/o cerebral.

Solicite más información a su médico.

La evaluación micronutricional se sitúa en el centro de todas las estrategias de prevención fiables y sólidas.

Este es el propósito del análisis **Índice Omega-3***

* El Índice Omega-3 es uno de los principales parámetros, aunque no el único, para evaluar el riesgo cardiovascular.

GRAN FIABILIDAD

El Índice Omega-3 es un excelente indicador para la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares.

Ante un resultado de riesgo, los cambios en la alimentación constituyen una medida preventiva eficaz.

> Prevención

> Optimización

> Soluciones

Con los datos del análisis su médico le aconsejará el procedimiento más adecuado.

SOLICITE INFORMACIÓN:

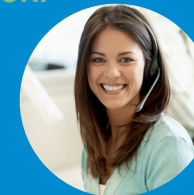
902 400 442

info@labco.es

www.labco.es

f LabcoDiag

t @LABCO_es



LABCO
Quality Diagnostics



LABCO
Quality Diagnostics

ÍNDICE OMEGA-3

DETERMINACIÓN
DEL ÍNDICE DE OMEGA-3
PARA OPTIMIZAR LA SALUD
CARDIOVASCULAR
Y CEREBRAL

UN PARÁMETRO NUTRICIONAL DETERMINANTE PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR Y CEREBRAL

¿QUÉ SON LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3?

Los ácidos grasos Omega-3 son moléculas fundamentales en nuestro organismo que intervienen en el correcto funcionamiento de distintos procesos fisiológicos.

Estos ácidos grasos se consideran esenciales puesto que nuestro organismo no siempre está en las condiciones óptimas para producirlos, por lo que deben ser aportados a través de los alimentos o suplementos alimenticios.

ÍNDICE OMEGA-3

Este índice evalúa la presencia en el organismo de dos de los principales ácidos grasos Omega-3: el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA), aportados tanto a través de la alimentación como a través de su síntesis en el organismo a partir del ácido alfa-linolénico (ALA).

Dicho índice calcula el porcentaje que constituyen el EPA y el DHA respecto al total de los ácidos grasos presentes en la membrana de los glóbulos rojos. Se considera un nivel aceptable un valor por encima del 7,5%.



VENTAJAS ÍNDICE OMEGA-3

El **Índice Omega-3** es una **excelente herramienta** para la **prevención personalizada** de las llamadas *enfermedades de la civilización*. Este valor está considerado hoy en día como uno de los **indicadores** más adecuados para determinar con precisión el riesgo de padecer **enfermedades cardiovasculares o cerebrales**, puesto que un nivel bajo de este índice crea un entorno favorable para el desarrollo de la arterioesclerosis.

El Índice Omega-3 permite adoptar medidas eficaces y sencillas basadas en cambios de hábitos en la alimentación.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

Los ácidos Omega-3 se encuentran principalmente en el pescado azul: fletán, salmón, arenque (fresco o en conserva), sardina, anchoa, anguila, trucha, etc.



RESULTADO ÍNDICE OMEGA-3

Los valores óptimos del índice de Omega-3 se sitúan aproximadamente entre el 7,5% y el 10%. Por debajo del 4%, el riesgo de morbilidad cardiovascular y depresión aumentan de manera significativa además de comprometer el funcionamiento cognitivo cerebral.

Cada vez más estudios confirman que uno de los principales causantes de las enfermedades cardiovasculares y cerebrales es la carencia de ácidos grasos Omega-3

LABCO
Quality Diagnostics