

Perlas de Omega-3 ricas en DHA y EPA

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa poliinsaturada que es esencial para el cuerpo humano. Se denominan esenciales porque el cuerpo no puede producirlos por sí solo y deben obtenerse a través de la dieta. Los Omega-3 juegan un papel crucial en la función cerebral, el crecimiento y desarrollo normal, y la inflamación.





EPA y DHA

aceite de *Schizochytrium*

El EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico) son dos tipos principales de ácidos grasos Omega-3. Aunque generalmente se encuentran en el pescado, en este caso, los hemos extraído de la microalga *Schizochytrium* para evitar contaminaciones y, sobre todo, lograr una mayor concentración de ambos. El EPA es conocido por sus propiedades antiinflamatorias, mientras que el DHA es esencial para la salud del cerebro, la vista y el desarrollo neurológico.

Beneficios

¿Qué hacen el EPA y el DHA en nuestro cuerpo?

- **Función antiinflamatoria:** Ayudan a reducir la inflamación, lo que beneficia a personas con enfermedades inflamatorias crónicas, como la artritis.
- **Salud cardiovascular:** Disminuyen los triglicéridos, la presión arterial y el riesgo de coágulos, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Salud cerebral y cognitiva:** El DHA es clave para la estructura del cerebro y la retina, mejorando la memoria, el aprendizaje y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.
- **Salud mental:** Pueden mejorar los síntomas de trastornos del estado de ánimo, como la depresión.
- **Desarrollo fetal e infantil:** El DHA es esencial para el desarrollo adecuado del cerebro y la vista en el feto y los niños.



Dosificación y Consumo

La dosis diaria recomendada de EPA y DHA depende de factores como la edad, el género y las necesidades de salud individuales. En general, se sugiere una ingesta de 150 mg de EPA y 750 mg de DHA al día, equivalente a tres perlas. Es fundamental optar por productos de alta calidad que aseguren pureza y estén libres de contaminantes, como los que ofrece Algaldó. Aunque poco común, un consumo excesivo de Omega-3 puede ocasionar efectos secundarios, como trastornos digestivos o un aumento en el riesgo de sangrado.

Seguridad

En general, las perlas de EPA y DHA son consideradas seguras para la mayoría de las personas cuando se toman según las indicaciones. Sin embargo, como con cualquier suplemento, es importante tener en cuenta algunas consideraciones:

- **Interacciones con medicamentos:** Los suplementos de omega-3 pueden interactuar con ciertos medicamentos, como anticoagulantes (como la warfarina), antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) y algunos medicamentos para la diabetes. Si estás tomando algún medicamento, consulta con tu médico antes de comenzar a tomar suplementos de omega-3.
- **Efectos secundarios:** Aunque son raros, algunos efectos secundarios posibles incluyen malestar estomacal, náuseas, reflujo ácido, sabor a pescado y mayor riesgo de sangrado en personas que ya tienen problemas de coagulación.

¿Cuándo consultar a un médico?

- **Embarazo y lactancia:** Las mujeres embarazadas y lactantes deben consultar a su médico antes de tomar suplementos de omega-3, ya que la dosis adecuada puede variar.
- **Enfermedades preexistentes:** Si tienes alguna enfermedad crónica, como enfermedades cardíacas, diabetes o trastornos de la coagulación, es fundamental consultar a tu médico antes de comenzar cualquier nuevo suplemento.
- **Antes de una cirugía:** Si vas a someterte a una cirugía, informa a tu médico sobre el consumo de suplementos de omega-3, ya que pueden aumentar el riesgo de sangrado.

CONCLUSIÓN

Las perlas de Omega-3 ricas en EPA y DHA son un suplemento valioso para mantener la salud cardiovascular, mejorar la función cerebral, y reducir la inflamación. Sin embargo, es esencial seguir las recomendaciones de dosificación y elegir productos de alta calidad para maximizar sus beneficios.

DOSIS

Tres perlas diarias; por la mañana o por la tarde o por la noche.

ALGALDO SL

B56603723
Calle Isla de Sálvora, 5-1A
CP 28034 Madrid,
(ESPAÑA).

CONTACTO

www.algaldo.com
Móvil: 630 584 637
E-mail: aldo@algaldo.com

