

Perle di Omega-3 ricche di DHA ed EPA

Gli acidi grassi Omega-3 sono un tipo di grasso polinsaturo essenziale per il corpo umano. Sono definiti essenziali perché il corpo non può produrli da solo e devono essere assunti attraverso la dieta. Gli Omega-3 svolgono un ruolo cruciale nella funzione cerebrale, nella crescita e nello sviluppo normale, e nell'infiammazione.





EPA e DHA

olio della *Schizochytrium*

L'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido docosaesaenoico) sono due tipi principali di acidi grassi Omega-3. Sebbene siano generalmente presenti nel pesce, in questo caso li abbiamo estratti dalla microalga *Schizochytrium* per evitare contaminazioni e, soprattutto, ottenere una maggiore concentrazione di entrambi. L'EPA invece è il principale precursore delle prostaglandine della serie 3, le quali posseggono una importante attività antiaggregante piastrinica, mentre il DHA ha principalmente funzioni strutturali essendo presente nei fosfolipidi delle cellule cerebrali, nella retina e nei fosfolipidi dei canali di membrana del sodio; svolge un ruolo importante nella maturazione cerebrale e nello sviluppo dell'apparato riproduttivo e retinico.

Benefici

Cosa fanno l'EPA e il DHA nel nostro corpo?

- Funzione antinfiammatoria: Aiutano a ridurre l'infiammazione, il che è benefico per le persone con malattie infiammatorie croniche, come l'artrite.
- Salute cardiovascolare: Riducendo i trigliceridi, la pressione sanguigna e il rischio di coaguli, diminuiscono il rischio di malattie cardiache.
- Salute cerebrale e cognitiva: Il DHA è fondamentale per la struttura del cervello e della retina, migliorando la memoria, l'apprendimento e riducendo il rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.
- Salute mentale: Possono migliorare i sintomi di disturbi dell'umore, come la depressione.
- Sviluppo fetale e infantile: Il DHA è essenziale per il corretto sviluppo del cervello e della vista nel feto e nei bambini.
- Molti studi hanno evidenziato la loro azione favorevole sul decorso di alcune patologie dell'intestino (retto-colite ulcerosa, morbo di Crohn) e di malattie reumatologiche a carattere autoimmune con componente infiammatoria.
- Gli Omega 3 svolgono un ruolo fondamentale nella prevenzione dei disagi infiammatori di articolazioni, tendini e muscoli e nella riduzione della sintomatologia di molte patologie infiammatorie a carico delle articolazioni come artrite reumatoide o spondiloartrite.



Modo d'uso

La posologia raccomandata di EPA e DHA dipende da fattori come l'età, il genere e le esigenze di salute individuali. In generale, si consiglia un'assunzione di 150 mg di EPA e 750 mg di DHA al giorno, equivalente a tre perle. È fondamentale scegliere prodotti di alta qualità che garantiscano purezza e siano privi di contaminanti, come quelli offerti da Algaldò. Sebbene raro, un consumo eccessivo di Omega-3 può causare effetti collaterali, come disturbi digestivi o un aumento del rischio di sanguinamento.

Sicurezza

In generale, le perle di EPA e DHA sono considerate sicure per la maggior parte delle persone quando assunte secondo le indicazioni. Tuttavia, come con qualsiasi integratore, è importante tenere presente alcune considerazioni:

- **Interazioni con i farmaci:** Gli integratori di Omega-3 possono interagire con alcuni farmaci, come gli anticoagulanti (ad esempio, la warfarina), i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) e alcuni farmaci per il diabete. Se stai assumendo farmaci, consulta il tuo medico prima di iniziare a prendere integratori di Omega-3.
- **Effetti collaterali:** Sebbene rari, alcuni possibili effetti collaterali includono disturbi allo stomaco, nausea, reflusso acido, sapore di pesce e un rischio maggiore di sanguinamento in persone che già presentano problemi di coagulazione.

Quando consultare un medico?

- **Gravidanza e allattamento:** Le donne in gravidanza e in allattamento devono consultare il proprio medico prima di assumere integratori di Omega-3, poiché il dosaggio adeguato può variare.
- **Malattie preesistenti:** Se soffri di malattie croniche, come malattie cardiache, diabete o disturbi della coagulazione, è fondamentale consultare il medico prima di iniziare qualsiasi nuovo integratore.
- **Prima di un intervento chirurgico:** Se devi sottoporerti a un intervento chirurgico, informa il medico sull'assunzione di integratori di Omega-3, poiché potrebbero aumentare il rischio di sanguinamento.

CONCLUSIONI

Le perle di Omega-3 ricche di EPA e DHA sono un integratore prezioso per mantenere la salute cardiovascolare, migliorare la funzione cerebrale e ridurre l'infiammazione. Tuttavia, è essenziale seguire le raccomandazioni di dosaggio e scegliere prodotti di alta qualità per massimizzare i loro benefici.

DOSAGGIO

Tre perle al giorno; al mattino, al pomeriggio o alla sera.

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

