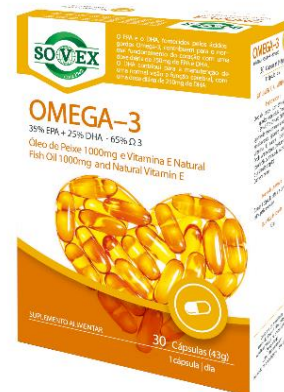


OMEGA 3 (35%EPA+25%DHA – 65% OMEGA-3) SUPLEMENTO ALIMENTAR COD. – 00487

**O EPA e o DHA, fornecidos pelos ácidos gordos Omega-3, contribuem para o normal funcionamento do coração com uma dose diária de 250mg de EPA e DHA.
O DHA contribui para a manutenção de uma normal visão e função cerebral, com uma dose diária de 250mg de DHA.**



As doenças cardiovasculares continuam a ser uma das principais causas de morte no mundo ocidental. A ingestão de gorduras insaturadas tem um efeito benéfico sobre o sistema cardiovascular. Estas gorduras, provenientes de óleos vegetais e gorduras de peixes de água fria, são fontes de ácidos gordos essenciais que o nosso organismo não pode sintetizar e que, por isso, têm de ser fornecidos pela alimentação através da ingestão de óleos de peixes gordos de águas frias ou, em caso de carência alimentar, através dos suplementos alimentares de óleos marinhos. O ómega 3 é uma dessas gorduras benéficas para o organismo, da qual fazem parte o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). O EPA e o DHA são ácidos gordos que proporcionam elasticidade às artérias, têm um efeito anticoagulante e contribuem para reduzir os processos inflamatórios. Os ácidos gordos Omega-3 possuem efeitos benéficos no caso de doenças como a aterosclerose que é uma doença de base inflamatória que se caracteriza pela adesão das LDL (lipoproteínas de baixa densidade, colesterol mau) às paredes das artérias. Como consequência forma-se uma placa de ateroma que pode obstruir a artéria o provocar um enfarte. Quando as LDL se oxidam é mais fácil a sua adesão às artérias. Os ácidos gordos Omega-3 protegem as LDL da oxidação, reduzindo o risco da aterosclerose. Tomar suplementos à base de óleos de peixe ricos em Omega-3 é importante porque este tipo de gordura tem a capacidade de reduzir os níveis de colesterol no sangue assim como o de gerar uma série de compostos, os eicosanoides (prostaglandinas, tromboxanos e leucotrienos) que provocam vasodilatação e diminuição da agregação plaquetária, aspetos fundamentais na aterosclerose. Os ácidos gordos ómega 3 influenciam positivamente a diminuição dos triglicéridos e, em consequência o risco de acidentes cardiovasculares. Importa também realçar que o EPA e o DHA têm diferentes funções: O DHA incorpora-se seletivamente nas estruturas celulares e o EPA na corrente sanguínea. O DHA tem maior efeito sobre a aterosclerose e sobre os processos inflamatórios enquanto o EPA é um inibidor plaquetário mais potente. O DHA é responsável pelo aumento da fração HDL do colesterol e pela diminuição da fração LDL do colesterol enquanto o EPA produz uma pequena diminuição do colesterol sérico total. O DHA tem maior efeito sobre a diminuição dos triglicéridos que o EPA. O DHA ajuda a um normal desenvolvimento cerebral e à saúde visual. O DHA é um importante constituinte da membrana das células nervosas e é particularmente abundante nos pontos de comunicação entre as células. A este nível, afeta a transmissão de sinais nervosos e desempenha um papel na manutenção da função cognitiva. Também as células que constituem a retina têm um alto teor de ácidos gordos em particular do DHA, que está presente em concentrações elevadas nas células que permitem a visão de objetos no crepúsculo e quando a luz é menos intensa. Além disso, a região do cérebro que processa a informação visual tem um teor elevado de DHA. Ambos, EPA e DHA, reduzem a ansiedade e a sensação do nervosismo e ajudam a diminuir os sintomas e as reações alérgicas. Os ácidos gordos OMEGA – 3 como têm uma ação anti-inflamatória, têm um efeito benéfico sobre processos inflamatórios como, por exemplo, a artrite reumatoide e sobre problemas dermatológicos. Os suplementos com EPA e DHA são importantes porque em termos gerais têm duas funções metabólicas principais: Produção de agentes antiagregantes e diminuição dos agentes agregantes plaquetários. Os suplementos com os ácidos gordos EPA e DHA contribuem para o normal funcionamento do coração com uma dose diária de 250mg e o DHA contribui para a manutenção de uma normal visão e função cerebral com 250mg de DHA.

INDICAÇÕES: Prevenção das doenças cardiovasculares, redução dos níveis de colesterol e influenciador favorável da tensão arterial.

INGREDIENTES: Óleo de peixe (com 65% de ácidos gordos essenciais Omega-3 - 35% EPA e 25% de DHA), agente de revestimento (gelatina), emulsionante (glicerina vegetal), Vitamina E natural (D-alfa-tocoferol), antioxidante (mistura de tocoferóis, palmitato de ascorbilo e galato de propilo). **Contém peixe.**



INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR: Toma diária recomendada: 1 cápsula

Cada cápsula fornece:		%VRN
Óleo de peixe	1000mg	*
que fornece:		
Omega 3	650mg	*
ácido eicosapentaenoico (EPA)	350mg	*
ácido docosahexaenoico (DHA)	250mg	*
Vitamina E	5mg	42%

VRN – Valor de referência do nutriente | * VRN não determinado

MODO DE UTILIZAÇÃO: Tomar 1 cápsula diária, a uma das principais refeições.

APRESENTAÇÃO: Caixa de 30 cápsulas.

