

OMEGA 3
2000 mg
ÓLEO DE 1ª PRESSÃO A FRIO
EPA 700 • DHA 500



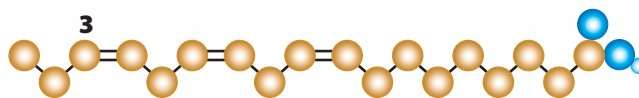
As gorduras de peixe essenciais à saúde humana

Os ácidos gordos Ômega 3, como o ácido eicosapentaenoico (20 átomos de carbono e 5 duplas ligações) e o ácido docosahexaenoico (22 átomos de carbono e 6 duplas ligações), são ácidos gordos polinsaturados essenciais (AGE), em que a primeira dupla ligação da sua molécula se encontra no terceiro carbono a contar do grupo metilo terminal.

São denominados de "essenciais" porque não podem ser sintetizados pelo corpo e devem ser consumidos sob a forma de gorduras. Porém nem todos os Ômega 3 são benéficos e é fundamental ficar atento e saber quais as diferenças entre eles.

Os AGE Ômega 3 favoráveis ao organismo são os de cadeia longa que são encontrados em fontes de alimentos como o salmão e os de cadeia curta são menos adequados e trazem poucos benefícios para a saúde. Sabendo que em 100 ml de óleo de salmão existe cerca de 16 gramas de Ômega 3 e no óleo de soja ou de canola apenas entre 6 a 7 gramas, podemos conferir o papel do óleo de peixe (salmão) na suplementação nutricional em relação aos óleos vegetais.

Uma pesquisa efetuada na segunda metade do século XX na Gronelândia aos esquimós Inuit demonstrou, apesar da dieta rica em gorduras, uma baixa incidência de doenças cardiovasculares, graças à ingestão de peixe rico em AGE, em comparação com outros residentes próximos que ingeriam alimentos industrializados ricos em gorduras saturadas, confirmando os efeitos cardioprotetores do ômega 3.



Os AGE Ômega 3 são essenciais numa série de processos orgânicos como a regulação da tensão arterial, da coagulação sanguínea, estimulação da imunidade, podendo contribuir para a prevenção e tratamento de muitas doenças. Quanto às doenças cardíacas o óleo de salmão, com a presença de AGE Ômega 3, diminui o seu risco porque faz com que as plaquetas tenham menor tendência para se aglomerar e formar coágulos, evitando os tão famigerados ataques cardíacos. Para além disso reduz os triglicéridos e normalizam a tensão arterial, prevenindo as arritmias. Os AGE Ômega 3, principalmente o EPA e DHA, são indispensáveis para um coração e circulação saudáveis (rico em EPA e DHA), para uma visão nítida (células da retina possuem DHA em abundancia) e para um cérebro vivo (DHA é intenso nas células nervosas cerebrais).

Os efeitos benéficos estendem-se a uma ampla gama de distúrbios orgânicos como nas afeções articulares, na artrite reumatoide, no lúpus, na psoríase, na doença de Crohn, dores menstruais, depressões, esquizofrenia, dislexia nas crianças, cancro da mama e do cólon.

Diferentes estudos indicaram reações favoráveis na contribuição da saúde do tecido mamário, do cólon, e na inflamação, extensivamente analisada, em que o papel do EPA e DHA se destacam no controle dos marcadores pró-inflamatórios (IL-6 e TNF-alfa, proteína C-reativa), podendo ter implicações importantes na prevenção da aterosclerose e doenças inflamatórias crônicas.

A escolha de um produto tão importante para o ser humano e imprescindível para um total bem-estar e qualidade de vida, assume uma exigência de destaque para o seu corpo, tendo de ser um óleo de peixe de qualidade, extraído da primeira pressão a frio e contendo Vitamina E para evitar a sua oxidação.

O Ómega 3 2.000 mg oferece-lhe uma excelente concentração de AGE, extraído da 1ª pressão a frio, rico em EPA e DHA e complementado com Vitamina E, confere-lhe toda a pureza e características vitais que lhe estabelecem a confiança para alcançar um coração estável e protegido, um cérebro ativo e criativo e uma visão ótima e cristalina, evitando a inflamação, um fator relacionado com praticamente todas as patologias, regulando e protegendo as membranas celulares, a peroxidação lipídica, precavendo as doenças autoimunes e neoplásicas, e garantindo-lhe um mergulho perfeito nos prazeres da vida.

Qual a acção do OMEGA3 2.000mg no organismo:

- Anti-inflamatório
- Reduz os níveis de colesterol LDL e triglicéridos e aumentam o colesterol HDL.
- Antioxidante (peroxidação lipídica)
- Arteriosclerose
- Antiagregante plaquetário
- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Coadjuvante na terapia de doenças autoimunes ou tumorais
- Artrite reumatoide
- Afeções articulares
- Lúpus
- Psoríase
- Doença de Crohn
- Colite ulcerosa
- Dismenorreia
- Enxaqueca
- Depressões
- Esquizofrenia
- Dislexia (pediatria)
- Asma
- Melhora a visão



OMEGA3 2.000 mg ÓLEO DE 1ª PRESSÃO A FRIO

Composição	Fórmula*	Constituintes	Indicações
Óleo de Salmão (1ª pressão a frio)	2000 mg	Ácidos gordos polinsaturados essenciais de origem de peixe (salmão).	Reduzem os níveis de colesterol LDL e triglicéridos e aumentam o colesterol HDL. Doenças cardiovasculares Arteriosclerose Antiagregante plaquetário
Ácido Eicosapentaenóico (EPA)	700 mg	Os ácidos gordos Ómega 3 do peixe constituem entre 3% a 40% de todos os ácidos gordos e os mais importantes são o EPA e DHA.	Hipertensão arterial Afeções articulares Artrite reumatoide
Ácido Docosahexaenóico (DHA)	500 mg		Lúpus Psoríase Doença de Crohn Colite ulcerosa Dismenorreia Depressões Esquizofrenia Enxaqueca Asma Cancro da mama e do cólon (coadjuvante)

(* DDR - Fórmula por 2 cápsulas)

Composição: Óleo de Salmão (1ª pressão a frio): ácido eicosapentaenóico (EPA) 35%, ácido docosahexaenóico (DHA) 25%; Gelificante: Gelatina; Antioxidante: D-alfa-tocoferol (Vitamina E).

Toma Diária: 2 cápsulas. **Modo de tomar:** 1 cápsula 2x/dia durante às refeições acompanhada com um copo de água.

Contra-indicações: Não aconselhável a grávidas, lactantes e hipersensibilidade a algum dos componentes, alergias a derivados de peixe. Intervenções cirúrgicas, extração dentária, entre outras. Suspender entre 5 a 7 dias antes da intervenção cirúrgica. Cancro da próstata. **Contém produtos à base de peixe.**

Apresentação: Frasco de 60 cápsulas de gelatina mole (Peso líquido 78 grs).

Estudos e ensaios clínicos demonstraram que os princípios activos dos suplementos utilizados apresentam actividade específica biológica e terapêutica.

BIBLIOGRAFIA

- Polunin, Miriam – A farmácia natural, Circulo de leitores, Portugal, 1993
- Mindell, Earl – Tudo sobre as vitaminas, Plátano edições técnicas, Portugal, 1995
- Ólszewe, Efrain – Tratado de medicina Ortomolecular e Bioquímica médica, Icone editora, São Paulo, Brasil, 2002
- Stedman, Thomas – Dicionário médico, Editora Guanabara Koogan s.a., Rio de Janeiro, Brasil, 1996
- Jacob, Stanley – Anatomia e Fisiologia Humana, Editoria Guanabara Koogan S.A., Rio de Janeiro, Brasil, 1990
- Silverthorn, Dee - Fisiologia Humana, Uma abordagem integrada, Editora Manole, Lda, Brasil, 2003
- Guyton, Arthur – Fisiologia humana, Editoria Guanabara Koogan S.A., Rio de Janeiro, Brasil, 1988
- Vogiatzi G, Tousoulis D, Stefanadis C. The role of oxidative stress in atherosclerosis. *Hellenic J Cardiol.* 2009 Sep-Oct;50(5):402-9.
- Mozaffarian D, Wu J.H. (n-3) fatty acids and cardiovascular health: Are effects of EPA and DHA shared or complementary? *J. Nutr.* 2012;142:6145–6255. doi: 10.3945/jn.111.149633.
- Jacobson T.A., Glickstein S.B., Rowe J.D., Soni P.N. Effects of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid on low-density lipoprotein cholesterol and other lipids: A review. *J. Clin. Lipidol.* 2012;6:5–18. doi: 10.1016/j.jacl.2011.10.018.
- Calder P.C. n-3 fatty acids, inflammation and immunity: New mechanisms to explain old actions. *Proc. Nutr. Soc.* 2013;72:326–336. doi: 10.1016/j.jacc.2011.06.063.
- Flock M.R., Skulas-Ray A.C., Harris W.S., Gaugler T.L., Fleming J.A., Kris-Etherton P.M. Effects of supplemental long-chain omega-3 fatty acids and erythrocyte membrane fatty acid content on circulating inflammatory markers in a randomized controlled trial of healthy adults. *PLEFA.* 2014;91:161–168. doi: 10.1016/j.plefa.2014.07.006.
- Mozaffarian D, Wu J.H. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: Effects on risk factors, molecular pathways, and clinical events. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2011;58:2047–2067. doi: 10.1016/j.jacc.2011.06.063.
- Rissanen T, Voutilainen S, Nyyssonen K, Lakka T.A., Salonen J.T. Fish oil-derived fatty acids, docosahexaenoic acid and docosapentaenoic acid, and the risk of acute coronary events: The kuopio ischaemic heart disease risk factor study. *Circulation.* 2000;102:2677–2679. doi: 10.1161/01.CIR.102.22.2677.
- Oda E, Hatada K, Katoh K, Kodama M, Nakamura Y, Aizawa Y. A case-control pilot study on n-3 polyunsaturated fatty acid as a negative risk factor for myocardial infarction. *Int. Heart J.* 2005;46:583–591. doi: 10.1536/ihj.46.583.
- Mozaffarian D, Lemaitre R.N., King I.B., Song X, Huang H, Sacks F.M., Rimm E.B., Wang M, Siscovick D.S. Plasma phospholipid long-chain omega-3 fatty acids and total and cause-specific mortality in older adults: A cohort study. *Ann. Intern. Med.* 2013;158:515–525. doi: 10.7326/0003-4819-158-7-201304020-00003.
- Reinders I, Virtanen J.K., Brouwer I.A., Tuomainen T.P. Association of serum n-3 polyunsaturated fatty acids with C-reactive protein in men. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2012;66:736–741. doi: 10.1038/ejcn.2011.195.
- Micallef M.A., Munro I.A., Garg M.L. An inverse relationship between plasma n-3 fatty acids and C-reactive protein in healthy individuals. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2009;63:1154–1156. doi: 10.1038/ejcn.2009.20.
- Fu YQ, Zheng JS, Yang B, Li D. Effect of individual omega-3 fatty acids on the risk of prostate cancer: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *J Epidemiol.* 2015;25:261–74. doi: 10.2188/jea.JE20140120
- Tokudome S, Ando R, Ichikawa Y, Ichikawa H, Imaeda N, Goto C, et al. Re: Plasma phospholipid fatty acids and prostate cancer risk in the SELECT trial. *J Natl Cancer Inst.* 2014. Apr;106(4):dju020. doi: 10.1093/jnci/dju020
- McDaniel MA, Maier SF, Einstein GO. Brain-specific nutrients: a memory cure? *Nutrition* 2003;19:957-75
- Omega-3 DHA and EPA for cognition, behavior, and mood: clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids. *Altern Med Rev* 2007;12:207-27.
- Richardson AJ. Omega-3 fatty acids in ADHD and related neurodevelopmental disorders. *Int Rev Psychiatry* 2006;18:155-72.
- Freund-Levi Y, Eriksson-Jonhagen M, Cederholm T, et al. Omega-3 fatty acid treatment in 174 patients with mild to moderate Alzheimer disease: omegaAD study: a randomized double-blind trial. *Arch Neurol* 2006;63:1402-8.
- Sontrop J, Campbell MK. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and depression: a review of the evidence and a methodological critique. *Prev Med* 2006;42:4-13.
- Nemets H, Nemets B, Apter A, et al. Omega-3 treatment of childhood depression: a controlled, double-blind study. *Am J Psychiatry* 2006;163:1098-100.
- Lee S. E., Lim J. W., Kim H. Activator protein-1 mediates docosahexaenoic acid-induced apoptosis of human gastric cancer cells. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2009;1171:163–169. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04716.x
- Serini S, Trombino S, Oliva F, et al. Docosahexaenoic acid induces apoptosis in lung cancer cells by increasing MKP-1 and down-regulating p-ERK1/2 and p-p38 expression. *Apoptosis.* 2008;13(9):1172–1183. doi: 10.1007/s10495-008-0246-1.
- Toit-Kohn J.-L. D., Louw L., Engelbrecht A.-M. Docosahexaenoic acid induces apoptosis in colorectal carcinoma cells by modulating the PI3 kinase and p38 MAPK pathways. *The Journal of Nutritional Biochemistry.* 2009;20(2):106–114. doi: 10.1016/j.jnutbio.2007.12.005.
- Jing K., Song K.-S., Shin S., et al. Docosahexaenoic acid induces autophagy through p53/AMPK/mTOR signaling and promotes apoptosis in human cancer cells harboring wild-type p53. *Autophagy.* 2011;7(11):1348–1358. doi: 0.4161/autophagy.7.11.1665824.
- Shin S., Jing K., Jeong S., et al. The omega-3 polyunsaturated fatty acid DHA induces simultaneous apoptosis and autophagy via mitochondrial ROS-mediated Akt-mTOR signaling in prostate cancer cells expressing mutant p53. *BioMed Research International.* 2013;2013:11. doi: 10.1155/2013/568671.568671
- Kikawa K. D., Herrick J. S., Tateo R. E., Mouradian M., Tay J. S., Pardini R. S. Induced oxidative stress and cell death in the A549 lung adenocarcinoma cell line by ionizing radiation is enhanced by supplementation with docosahexaenoic acid. *Nutrition and Cancer.* 2010;62(8):1017–1024. doi: 10.1080/01635581.2010.492084.
- Morin C., Fortin S., Cantin A. M., et al. Anti-cancer effects of a new docosahexaenoic acid monoacylglyceride in lung adenocarcinoma. *Recent Patents on Anti-Cancer Drug Discovery.* 2013;8(3):319–334. doi: 10.2174/1574891X113089990032.
- Yao Q. H., Zhang X. C., Fu T., et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids inhibit the proliferation of the lung adenocarcinoma cell line A549 in vitro. *Molecular Medicine Reports.* 2014;9:401–406.