

MITOS Y REALIDADES DEL OMEGA 3

“Las Propiedades del Omega 3 cambiarán generaciones”

El Dr. Bartolomé Angel Grillo, quién integra el grupo de científicos de la Antártida que en octubre pasado recibió el premio Príncipe de Asturias, es de los que afirma que el Omega 3 cambiará generaciones y llevará a que en el futuro, “haya Individuos con mayor desarrollo intelectual”. En amena charla con nuestro Director explicó algunos aspectos y propiedades de este ácido graso, que consideramos de sumo interés poner al alcance de nuestros lectores.

CONSUMIRLO DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA EL DÍA QUE NOS MORIMOS

En su opinión, este ácido graso que viene incorporado a la leche y a huevos Dhalga, por ejemplo “debe estar incorporado directamente en los alimentos que se consumen a diario de forma absolutamente imprescindible desde el día de la concepción hasta el día que nos morimos”

Para Grillo la ciencia avanza en el descubrimiento de nuevas propiedades del Omega 3: “Bien, en un comienzo el Omega 3 se utilizaba para la prevención de la aterosclerosis, pero con el tiempo distintos investigadores científicos señalan nuevas cualidades del ácido graso”, que fue precisamente descubierto por el investigador uruguayo y un equipo multidisciplinario de investigadores, en el krill que consumen los pingüinos de la Antártida

QUÉ ES EL KRILL

El krill es un crustáceo pequeño que se alimenta de fitoplancton, que a su vez es el comienzo de la cadena del Omega 3.

Recientemente el médico investigador uruguayo dictó una conferencia en Shangai, (China) en Seúl y en Brighton (Inglaterra) ya que procura difundir la necesidad de que la gente se alimente de forma balanceada y que el Omega 3 esté incorporado directamente en los alimentos, ya que no tiene contraindicaciones y no es un remedio. “Es un complemento alimentario”, aclara.

Según el estudio de autores de todo el mundo existe una serie de propiedades del Omega 3 que hace pensar que si su consumo se gene-

raliza, podrá haber “nuevas generaciones” en el futuro.

PREVENCIÓN DE LA ATEROSCLEROSIS. BAJA EL COLESTEROL Y LOS TRIGLICÉRIDOS.

Uno de los puntos consiste en la prevención de la aterosclerosis, que es la primera causa de muerte en todo el mundo y afecta a 42% de la población mundial. “Baja el colesterol, baja los triglicéridos. Previene y mejora la artritis, (lo que es reuma) es un fuerte antiinflamatorio y además es un potente antiagregario plaquetario, que significa que la sangre está más fluida previniendo el infarto (oclusión arterial). Hay autores que destacan que deben tener por lo menos un componente antiinflamatorio (inmunológico) por esto este ácido graso poliinsaturado hace bien. En esto coinciden ya muchos autores -Para la aterosclerosis los triglicéridos son grasas “clave” y el Omega 3 los “contra-resta”

Se demostró, además, que “en la placa de colesterol, lo que tapa la arteria, lo que produce el infarto, con el Omega 3 disminuye de tamaño y de calibre la placa de colesterol. Infarto es la obstrucción de una arteria y el Omega 3 previene el infarto, mejora esa situación, no hay lugar a duda”.

MUJERES Y NIÑOS

En el caso de la mujer que se alimenta con Omega 3, mejora el parto, hace un parto a termino; ese niño que nace después posee un nivel intelectual superior al que no se alimenta con Omega 3 (comprobado por otros autores). Al respecto su-

brayó que, “los niños que son alimentados con Omega 3 tienen mejor respuesta inmunológica, mejor defensa para las enfermedades infecciosas y al mismo tiempo, tienen menos probabilidades de padecer enfermedades de la vista”.

INCIDENCIA EN LOS DEPORTISTAS

También Omega 3 tiene incidencia positiva en los deportistas; los que consumen ese ácido graso tienen mejor performance que quienes no lo hacen.

En una investigación por otros autores de la Universidad de Harvard realizada con 79.839 personas durante 14 años, quedó demostrado que la posibilidad de hemorragia cerebral disminuye 48% en las mujeres que consumen Omega 3, sostuvo Grillo.

Asimismo, el Omega 3, “retrasa el envejecimiento celular, previene la aterosclerosis previene los accidentes vasculares, baja el colesterol malo y estimula el bueno y es fundamental en la prevención de enfermedades cardíacas y las consecuencias de la diabetes”.

INCORPORACIÓN A MÁS ALIMENTOS

Para Grillo, “la mayoría de las enfermedades que sufrimos son debidas a la mala alimentación”. Por ese motivo, consideró que el consumo de Omega 3 debería estar incorporado a los programas de salud y de alimentación a nivel nacional.

Actualmente el Omega 3 se encuentra en distintas marcas de leche, huevos, aceites, galletas y cápsulas y, según Grillo, en el futuro será integrado a pastas, al pan, a productos porcinos y otras clases de alimentos.

SOBRE EL CÁNCER Y EL SIDA

También destacó que, “ya hay autores que indican que dosis grandes de Omega 3 complementan con buen resultado el tratamiento del



En la Jornada de lanzamiento el Dr. Bartolomé Angel Grillo junto al Director Prof. Elbio Alvarez.

cáncer y el sida. En el mundo ya hay médicos y trabajos sobre el tema que indican que con siete u ocho gramos de Omega 3 tienen buenos resultados. El uso de ácidos grasos estimula el aparato inmunológico.

También, “el Omega 3 inhibe la carcinogénesis, que es lo que produce el cáncer”, explica.

Finalmente, Grillo aclaró que la

dosis necesaria es de un gramo de Omega 3 por día, si bien en casos de problemas arteriales se puede elevar la dosis.

Actualmente se sigue la investigación a nivel mundial de los atributos del ácido graso poliinsaturado Omega 3.

Aquí se comercializa con el nombre de Vitakrill.

IMPOSTERGABLE SU APORTE A EL CORREO

\$ 120: su pago al Correo para la recepción de 10 ediciones

Nombres

Documento de Identidad

Profesión

Dirección

Localidad

C.P. Teléfono

Departamento

PRESENTAR Y PAGAR EN CUALQUIER OFICINA DEL CORREO

DOS MODOS DE ACCIÓN - DOBLE EFICACIA



SYMBICORT®
budesonida/formoterol
TURBUHALER®

Symbicort Turbuhaler controla rápida y sostenidamente los síntomas del asma.

Symbicort Turbuhaler permite obtener más días libres de síntomas.

Symbicort Turbuhaler brinda más días sin medicación de rescate.

VERSATILIDAD DE DOSIS. Symbicort permite ajustar la dosis a la medida de cada paciente, de acuerdo a la severidad de su enfermedad, utilizando el mismo inhalador.

Symbicort Turbuhaler es cómodo para todo tipo de pacientes, fácil de usar, fácil de enseñar, fácil de aprender



Ideas que inspiran vida
Industria Suecia

Distribuidor Exclusivo para Uruguay
LABORATORIOS HAYMANN S.A.
www.haymann.com.uy