



# omega 3-6-9

## información técnica ingredientes

**Ingredientes:** Aceite de pescado (18%EPA/12%DHA), aceite de Onagra (*Oenothera biennis*) (primera presión en frío) (10 % GLA (ácido gamma-linolénico)), aceite de lino (*Linum usitatissimum*) (45-65 % ácido alfa linolénico, 11-24 % ácido linoleico, 11-24 % ácido oleico), gelatina\*, glicerina\* y vitamina E natural 67% (D-alfa tocoferol). \*Componentes de la perla.

Ingredientes por 2 perlas	mg
Aceite de pescado (Omega 3)	664
Ácido Eicosapentaenoico (EPA)	120
Ácido Docosahexaenoico (DHA)	80
Aceite de Onagra (Omega 6)	664
Ácido Gamma- Linoleico (GLA)	66,4
Aceite de Lino (Omega 3,6,9)	664
Ácido alfa linolénico (Omega 3)	300
Ácido Linoleico (Omega 6)	≥ 73 mg
Ácido Oleico (Omega 9)	≥ 73 mg
Vitamina E	6,70
55,83 % del Valor de referencia de Nutrientes	

Los ácidos grasos desempeñan un papel fundamental en la salud humana. Entre los más conocidos se encuentran los Omega 3, Omega 6 y Omega 9. Su obtención a través de fuentes naturales y su adecuada proporción en la dieta puede influir significativamente en la prevención de enfermedades cardiovasculares, inflamatorias, metabólicas y neurodegenerativas. Estos ácidos grasos tienen funciones fisiológicas específicas y beneficios ampliamente respaldados por la ciencia a nivel clínico. Su obtención a partir de ingredientes naturales como el aceite de pescado, el aceite de onagra y el aceite de lino permite un abordaje nutricional completo para mejorar la salud cardiovascular, cerebral, inflamatoria, hormonal y dermatológica.

Los omegas procedentes de aceites de primera presión en frío ofrecen una mayor pureza y calidad nutricional, ya que se extraen sin aplicar calor ni productos químicos. Este método preserva intactos los ácidos grasos esenciales y antioxidantes naturales, evitando su degradación y manteniendo su estructura natural, lo que se traduce en una mejor absorción y una mayor eficacia.

## ACEITE DE PESCADO (OMEGA 3)

El Omega-3 procedente del aceite de pescado son ácidos grasos esenciales poliinsaturados, es decir, que el cuerpo no puede sintetizarlos por sí mismo y deben obtenerse a través de la alimentación o complementos. Se extrae habitualmente de peces de aguas frías y profundas como el salmón, la caballa, el arenque, la sardina y el atún. Este aceite es una fuente natural rica en ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA).

El EPA destaca por sus propiedades antiinflamatorias, inhibiendo la producción de citoquinas proinflamatorias (TNF- $\alpha$ , IL-1 $\beta$ ), además reduce la agregación plaquetaria, mejora la función endotelial, reduce la presión arterial y los triglicéridos y mejora síntomas asociados a la artritis reumatoide, psoriasis y enfermedad inflamatoria intestinal.

El DHA es uno de los principales componentes estructurales del cerebro, la retina y las membranas neuronales. Gracias a este ácido graso es posible la transmisión sináptica, cumple un papel fundamental en el desarrollo neurológico fetal e infantil, favorece la plasticidad cerebral y la memoria e interviene en la señalización celular. Sus beneficios se relacionan con la mejora de la función cognitiva, la reducción del deterioro neurodegenerativo y la prevención de la degeneración macular. (1)

## ACEITE DE ONAGRA (OMEGA 6)

Los ácidos grasos Omega-6 también son poliinsaturados siendo el más relevante en términos terapéuticos el ácido gamma-linolénico (GLA), un derivado del ácido linoleico que tiene propiedades antiinflamatorias. (2)

El aceite de onagra (también llamado aceite de primula o evening primrose oil), extraído por primera presión en frío de las semillas de la planta *Oenothera biennis*, es una de las fuentes naturales más ricas en GLA es un ácido graso omega-6 poco común en la dieta, pero con propiedades únicas y beneficios terapéuticos.

Sus muchos sus beneficios, pero éstos se centran principalmente en:

- **Síndrome premenstrual (SPM):** El GLA ayuda a equilibrar los niveles hormonales y puede aliviar síntomas como la sensibilidad mamaria, la irritabilidad y la retención de líquidos.
- **Enfermedades inflamatorias:** Su acción antiinflamatoria lo hace muy útil en condiciones como artritis reumatoide y eczema atópico.
- **Salud de la piel:** Favorece la hidratación y elasticidad de la piel, y es común en tratamientos para dermatitis, psoriasis o piel seca.
- **Metabolismo lipídico:** Puede ayudar a regular los niveles de colesterol y triglicéridos, especialmente cuando se combina con Omega-3.

## ACEITE DE LINO (OMEGA 3,6,9)

El Omega-9 procedente de las semillas de lino (*Linum usitatissimum*) es el ácido oleico (OA), un ácido graso monoinsaturado y no se considera esencial, ya que el cuerpo puede sintetizarlo, siempre y cuando no haya deficiencia de Omega-3 y Omega-6.

El ácido oleico favorece la **reducción de los niveles de colesterol LDL y puede aumentar HDL, disminuye la presión y mejora la elasticidad arterial**; además tiene **efectos antiinflamatorios**. Es un ácido graso cardioprotector también reconocido por sus beneficios sobre la función metabólica ya que **contribuye al control glucémico y la sensibilidad a la insulina**. Y aunque no es un antioxidante propiamente dicho, el ácido oleico **puede proteger las membranas celulares de la oxidación** al reemplazar ácidos grasos más inestables.

El aceite de lino **también aporta otros ácidos grasos (3)**, como son el **ácido alfa linolénico (ALA)** un ácido graso esencial de tipo **omega-3** que entre sus beneficios encontramos su **efecto cardioprotector, puede mejorar la saciedad y la regulación metabólica, mejora la función cognitiva y reduce la inflamación**; y el **ácido linoleico (LA)**, un ácido graso poliinsaturado de la serie **omega-6**, que participa en la síntesis de ceramidas y otras moléculas de la piel interviniendo en la estructura de membranas celulares, en la **regulación de la inflamación, en la función inmunológica y en la coagulación**.

## VITAMINA E (D-ALFA TOCOFEROL)

La vitamina E es una vitamina que actúa como **antioxidante natural**. Los ácidos grasos insaturados, como estos omegas, son muy sensibles a la oxidación, lo que puede deteriorar el producto y reducir sus beneficios. Esta propiedad antioxidante de la vitamina E ayuda a protegerlos de este proceso, manteniendo su calidad y prolongando su vida útil. Además, contribuye al refuerzo del sistema inmunológico y protege las células del daño oxidativo. Su presencia también previene la formación de radicales libres que podrían generarse si los aceites se oxidan dentro del cuerpo. Por ello, la **combinación de omegas 3,6,9 con vitamina E mejora la seguridad y eficacia del complemento**.

## bibliografía:

- (1) Swanson, D., Block, R., & Mousa, S. A. (2012). Omega-3 Fatty Acids EPA and DHA: Health Benefits Throughout Life. *Advances in Nutrition*, 3(1), 1-7.
- (2) Natura Foundation España (s. f.). Ácidos grasos EPA, DHA y GLA (omega-3 y omega-6): función antiinflamatoria del GLA. Natura Foundation - artículo divulgativo.
- (3) Teneva, Olga & Zlatanov, M & Antova, Ginka & Angelova-Romova, Maria & Marcheva, Marina. (2013). Lipid composition of flaxseeds. *Bulgarian Chemical Communications*. 46. 465-472.