

# DHA (Aceite de microalgas)



Ref. 811 - 60 vegan softgels. Sin gluten. Apto para veganos

SOLARAY

## Contenido medio (por perla vegetal):

DHA (ácido docosahexanoico) 100 mg

### Ingredientes

DHA (ácido docosahexanoico)(aceite de alga); perla: almidón de maíz, glicerina, aceite de girasol rico en ácido oleico, agua, espesantes: carragenano y sorbitol; antioxidantes: palmitato de ascorbilo, tocoferoles; aroma natural; emulsionante: lecitina de girasol; colorantes: betacaroteno y caramelo.



## Descripción

El DHA es un complemento alimenticio que contiene ácido docosahexanoico (DHA), un ácido graso omega-3 esencial para el desarrollo y funcionamiento adecuado del cerebro, especialmente durante la gestación y la infancia temprana. Este compuesto se encuentra en altas concentraciones en el tejido cerebral y retiniano, donde desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la función neuronal y la salud ocular.

**Beneficios para el desarrollo cerebral:** El DHA es un componente crucial de las membranas celulares en el cerebro y el sistema nervioso central, donde desempeña un papel importante en la función neuronal, la transmisión de señales y el desarrollo adecuado del cerebro en fetos, bebés y niños pequeños. La investigación ha demostrado que la suplementación con DHA durante el embarazo y la lactancia puede tener beneficios a largo plazo en el desarrollo cognitivo y la función cerebral de los niños.

Las indicaciones principales del DHA incluyen su uso durante el embarazo y la lactancia para apoyar el desarrollo neurológico fetal y neonatal, así como su empleo en la alimentación de bebés y niños para favorecer el crecimiento y desarrollo cognitivo.

**Salud ocular:** Además de su papel en el cerebro, el DHA también es abundante en la retina del ojo, donde contribuye a mantener la salud ocular y la función visual. Se ha sugerido que la suplementación con DHA podría ayudar a reducir el riesgo de enfermedades oculares relacionadas con la edad, como la degeneración macular.

**Función cognitiva en adultos:** Los estudios han demostrado que el DHA también puede tener beneficios para la función cognitiva en adultos, incluyendo mejoras en la memoria, el tiempo de reacción y otras habilidades cognitivas. Esto sugiere que el DHA puede desempeñar un papel en la protección del cerebro contra el envejecimiento y el deterioro cognitivo. Se ha estudiado su potencial para mejorar la función cognitiva en adultos mayores y como complemento en el tratamiento de trastornos neurológicos como la enfermedad de Alzheimer.

**Mecanismo de acción antioxidante y antiinflamatorio:** Además de sus efectos estructurales en las membranas celulares, el DHA también tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Actúa neutralizando los radicales libres y

reduciendo la inflamación en el cerebro y el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para proteger contra el estrés oxidativo y la inflamación crónica, que están implicados en diversas enfermedades neurodegenerativas y condiciones de salud

El mecanismo de acción del DHA radica en su capacidad para incorporarse a las membranas celulares del cerebro y los ojos, donde contribuye a mantener la integridad estructural y la fluidez de las mismas, lo que es crucial para la transmisión de señales neuronales y la función visual. Además, el DHA también tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes que pueden proteger contra el estrés oxidativo y la inflamación neuronal.

## Modo de empleo

Tomar una perla vegetal al día preferentemente durante la comida.

## Advertencias

Conservar bien cerrado en lugar fresco y seco. No superar la dosis diaria recomendada. Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable. Mantener el producto fuera del alcance de los niños más pequeños. No consumir si el sello de seguridad está roto o en mal estado.

### Referencias bibliográficas:

- Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Drevon CA. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics*. 2003 Jan;111(1):e39-44.
- Stonehouse W, Conlon CA, Podd J, Hill SR, Minihane AM, Haskell C, Kennedy D. DHA supplementation improved both memory and reaction time in healthy young adults: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr*. 2013 May;97(5):1134-43.
- Bazan NG, Molina MF, Gordon WC. Docosahexanoic acid signalolipidomics in nutrition: significance in aging, neuroinflammation, macular degeneration, Alzheimer's, and other neurodegenerative diseases. *Annu Rev Nutr*. 2011 Aug 21;31:321-51.

Información reservada para uso profesional. Esta información no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico y está basada en estudios científicos y en el uso tradicional