



Vademécum Práctico
32 estudios y sus resultados.
Descubre cómo te puede ayudar
el Omega 3

OMEGA-3 ACEITE DE PESCADO

En los últimos años ha habido una afluencia considerable de informes de prensa que detalla los innumerables beneficios del omega-3 los ácidos grasos, el "principio activo" en el aceite de pescado.

Numerosos estudios han determinado que previene enfermedades cardíacas, el Alzheimer, alivia el TDAH, la depresión en incluso ayuda en los tratamientos para la pérdida de peso.

Los consumidores preocupados por su salud consideran (1) una decisión inteligente el prestar atención a los consejos que se arrojan de la gran cantidad de estudios clínicos realizados y (2) a la necesidad de comprar suplementos de ácidos grasos omega 3.

Los estudios proporcionados son sólo con fines informativos y no pretende sustituir el consejo de tu médico u otro profesional de salud.

No debes utilizar esta información como diagnóstico o tratamiento de la enfermedad. Recomendamos que consultes a tu profesional de la salud antes de comenzar cualquier dieta, programa de ejercicio o tomar suplementos.

Y, por supuesto, nunca debes dejar de tomar ningún medicamento sin antes consultar a tu médico

En este dossier se detallan los resultados obtenidos en 32 estudios divididos por categorías así como las dosis recomendadas de Omega-3, habiendo utilizado un aceite de pescado con concentración de más de un 60% de EPA y DHA.

FUNCIÓN CEREBRAL

Condición	Alzheimer y Demencia
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Prevención y ralentizamiento del desarrollo
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Proc Natl Acad Sci USA 2005 May 17;102(20): 7133-8. Epub 2005 May 9

Condición	Problemas de comprensión
Demografía	Niños de 5-12 años
Marco de tiempo	3 meses
Resultados	Grandes mejoras en la ortografía, lectura y comportamiento
Dosis	732 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	A.Richardson and P.Montgomeru, Pediatrics, 115: 1360-1366, 2005

Condición	Epilepsia
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	12 semanas
Resultados	Disminución de la incautación
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Yuen et al., Epilepsy and Behavior, 7:253-257, 2005

Condición	Inteligencia infantil
Demografía	Niños hasta 11 años
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Incremento de un 13% en las puntuaciones del Coeficiente Intelectual
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Whalley, et al., AJCN, 80: 1650-16757, 2004

Condición	Comportamiento violento en alcohólicos
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	12 semanas
Resultados	Disminución de la agresión en un 33%
Dosis	1900 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Hilbbeln, NIH, 2005

Condición	Consumo de drogas
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	12 semanas
Resultados	Disminución en consumo y uso de drogas en un 55%
Dosis	1900 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Hilbbeln, NIH, 2005

Condición	Depresión post-parto
Demografía	Nuevas mamás
Marco de tiempo	8 semanas
Resultados	Disminución de la depresión post-parto en ratios de un 50,9%
Dosis	2800 mg de EPA+DHA (5 cápsulas)
Referencia	Hilbberl, NIH, 2005

Condición	Depresión bi-polar
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	4 meses
Resultados	Disminución significativa en la depresión bi-polar
Dosis	9600 mg de EPA+DHA (16 cápsulas)
Referencia	Stoll et al., Harvard, 1999

CÁNCER

Condición	De mama
Demografía	Adultos-mujeres
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 26%
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Br J Cancer. 2003 Nov 3; 89(9): 1686-92

Condición	De próstata
Demografía	Adultos-hombres
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 45%
Dosis	>1200 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Augustsoon et al., Cancer Epid., Biomarkers, and Prev., 12: 64-67, 2003

Condición	Colorrectal
Demografía	Adultos-hombres
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 30%
Dosis	>1200 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Norat et al., J Natl. Cancer Inst, 97:906-16, 2005

SALUD GENERAL

Condición	Toda causa de muerte
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 30%
Dosis	>1200 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Dolecek, PSEBM 200:177-182, 1992

DIABETES

Condición	Resistencia a la insulina, síndrome metabólico
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución de la prevalencia de la diabetes en la población estudiada.
Dosis	3000 mg de EPA+DHA (5 cápsulas)
Referencia	Int J Circumpolar Health. 2005 Sep; 64(4):396-408

CORAZÓN

Condición	Aterosclerosis
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	6 semanas
Resultados	Reducción de un 75%
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Holub BJ., CMAJ, 166:608-615, 2002

Condición	Altos niveles de Triglicéridos en sangre
Demografía	Adultos-hombres
Marco de tiempo	6 semanas
Resultados	Disminución del riesgo de ataque al corazón en un 30%
Dosis	3000 mg de EPA+DHA (5 cápsulas)
Referencia	A.M. Gotto, Circ. 97:1027, 1998

Condición	Riesgo de enfermedad cardiovascular
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	3-4 semanas
Resultados	Disminución del riesgo en un 32%
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Simon et al, AJE, 1995, also AHA Statement, 2000

Condición	Altos niveles de Triglicéridos en sangre
Demografía	Adultos-mujeres
Marco de tiempo	4-6 semanas
Resultados	Disminución del riesgo de ataque al corazón en un 75%
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	A.M. Gotto, Circ. 97:1027, 1998

Condición	Latidos del corazón irregulares
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	2 semanas
Resultados	Mejora de los latidos irregulares del corazón
Dosis	> 600 mg de EPA+DHA (1 cápsulas)
Referencia	Billman, GE, Proc. Natl. Acad. Sci. 1994

Condición	Muerte súbita por ataque cardiaco
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	3-4 semanas
Resultados	Disminución del riesgo de muerte súbita en un 70%
Dosis	100 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	LeMaitre et al, AKCN, 77:319, 2003

Condición	Accidente cerebro-vascular
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 31%
Dosis	>1200 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	He et al., Stroke, 35: 1358-1542, 2004

Condición	Frecuencia cardiaca en reposo
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución de la frecuencia cardiaca en 5 pulsaciones por minuto
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Holub BJ. CMAJ, 166:698-615, 2002

INFLAMACIÓN

Condición	Artritis y dolor en articulaciones
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	12 semanas
Resultados	Disminución del dolor de espalda y rigidez
Dosis	3000 mg de EPA+DHA (5 cápsulas)
Referencia	Berber et al, J. Of nutr. London State Univ. Brazil, 2005

Condición	Función Hepática
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	4 años
Resultados	Disminución de biomarcadores inflamatorios
Dosis	>1800 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Lopez-Garica et AL., J. Nutr., 134:1806-1811, 2004

Condición	Neumonía
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 35%
Dosis	>1800 mg de EPA+DHA (3 cápsulas)
Referencia	Merchabt et al, AJCN., 82-668-674, 2005

Condición	Cataratas
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 15%
Dosis	>600 mg de EPA+DHA (1 cápsulas)
Referencia	Lu et al., Am. J. Epid., 161:948-959, 2005

Condición	Síndrome del ojo seco
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución del riesgo en un 68%
Dosis	>1200 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Miljanoiv et Al., AJCN. 82:887-893, 2005

Condición	Problemas respiratorios
Demografía	Deportistas de élite
Marco de tiempo	3 semanas
Resultados	Disminución de la constricción bronquial
Dosis	>5400 mg de EPA+DHA (9 cápsulas)
Referencia	Mickleborough et al. Am J. Respir. Crit. Care Med., 168:1181-1189, 2003

Condición	Asma
Demografía	Niños de 5-12 años
Marco de tiempo	3 años
Resultados	Disminución de la tos en un 10%
Dosis	>184 mg de EPA+DHA (1 cápsulas)
Referencia	Pear et al., J Allergy Clin Immunology, 114(4):807-813, 2004

Condición	Rigidez matinal
Demografía	Adultos
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Disminución de la rigidez matinal
Dosis	>3000 mg de EPA+DHA (5 cápsulas)
Referencia	Am Fam Physician. 2004 Jul 1;70(1):133-40

EMBARAZO Y LACTANCIA

Condición	Deficiencias nutricionales
Demografía	Adultos-mujeres
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Ayuda a los niños con la capacidad cognitiva y agudeza visual
Dosis	>300 mg de EPA+DHA (1 cápsulas)
Referencia	Birch et al, AJCN, 81: 871-879, 2005

Condición	Deficiencias nutricionales
Demografía	Niños
Marco de tiempo	Todos los días
Resultados	Ayuda a los niños con la capacidad cognitiva y agudeza visual
Dosis	>150 mg de EPA+DHA (1 cápsulas)
Referencia	Birch et al, AJCN, 81: 871-879, 2005

PÉRDIDA DE PESO

Condición	Presión arterial alta
Demografía	Adultos obesos
Marco de tiempo	16 semanas
Resultados	Disminuye la presión arterial en un 20%
Dosis	1000 mg de EPA+DHA (2 cápsulas)
Referencia	Mori et al. J. Hypertension, 22: 1983-1990, 2004

OTRAS PUBLICACIONES

El Dr. Barry Sears, creador de la dieta de la ZONA, recomienda sus distintas publicaciones la combinación diaria de EPA & DHA en la siguiente medidas.

Condición	mg de EPA & DHA	Dosis Omega 3
Pérdida de grasa	2500 - 5000	4 - 9 cápsulas
Diabetes	2500 - 5000	4 - 8 cápsulas
Enfermedad cardiaca	2500 - 5000	4 - 8 cápsulas
Cáncer		
Durante quimio:	10000 - 15000	17 - 25 cápsulas
Post quimio:	5000 - 10000	9 - 17 cápsulas
Función cerebral		
Esclerosis múltiple	3500	4 - 9 cápsulas
Déficit de atención	5000	9 cápsulas
Depresión	7000 - 10000	12 cápsulas
Alzheimer, Parkinson	>10000	17 cápsulas
Piel	2500 - 5000	4 - 8 cápsulas
Dolor inflamatorio	5000 - 10000	9 - 17 cápsulas