

SUNTETI GATA DE PROVOCARE?

TINTIND CATRE VICTORIE CU OMEGA-3
PRIN ASTEPTARILE VOASTRE DE SANATATE



SUNTETI GATA DE PROVOCARE?

TINTIND CATRE VICTORIE CU OMEGA-3 PRIN AȘTEPTĂRILE VOASTRE DE SANATATE

INCEPUT

REGULILE JOCULUI

Ati putea sa doriti sa va prelungiti speranta de viata, care a crescut in mod incredibil pentru foarte multi oameni din toata lumea, insa ce spuneti de speranta de sanatate?

Speranta de sanatate reprezinta durata medie de viata sanatoasa in timp ce speranta de viata contine nu doar imbatranirea sanatoasa cat si pe cea caracterizata de boli.¹

In ciuda faptului ca doriti sa va prelungiti speranta de viata, ceea ce doriti este si sa fiti siguri ca aceasta va fi traita in deplina sanatate si fara boli.

Navigand printre solutiile pentru a va mentine sanatatea – poate va intrebati care sunt lucrurile principale de care sa tineti cont pentru a va indrepta in directia corecta.

Pentru incepatori, sa identificam jucatorii cei mai importanti pe care este necesar sa-i cunoastem, in acest articol care se concentreaza asupra omega-3.

Omega-3 este numele generic dat unei intregi familii de acizi grasi esentiali care desfasoara un rol vital in organismul nostru.

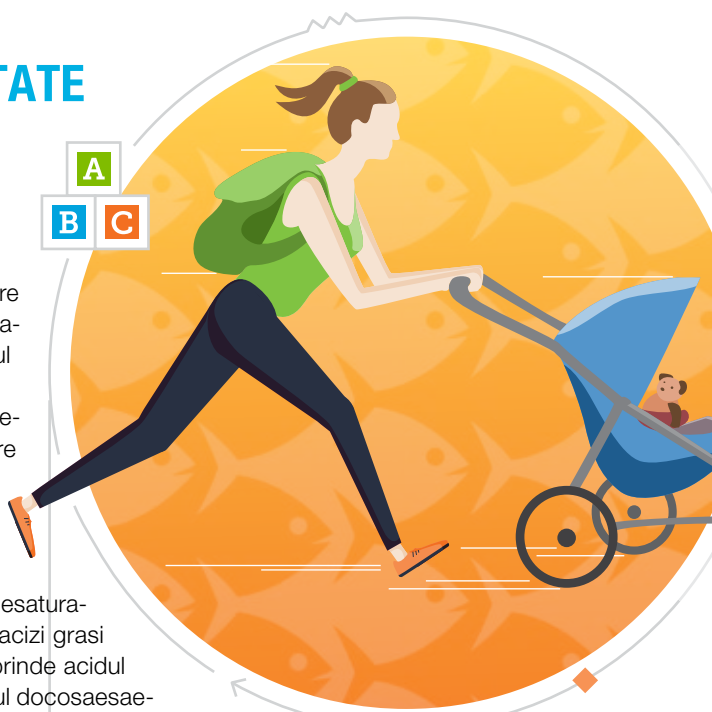
Omega-3 parinte, este denumit asa deoarece din acesta deriva toti ceilalti omega-3, este

acidul alfa-linolenic (ALA) pe care il obtinem din alimentatie deoarece nu este produs de corpul nostru.

Aceste grasimi joaca un rol cheie pentru membranele celulare si pentru buna functionare a vederii, a creierului si a inimii.² Una din cele mai mari familii de compusi, cunoscuti cu numele de acizi grasi polinesaturati cu lant lung (LCPUFA) sau acizi grasi omega-3 cu lant lung, ce cuprind acidul eicosapentaenoic (EPA), acidul docosaesae-noic (DHA) si acidul docosapentaenoic (DPA), iar toti trei se gasesc "gata pentru folosire" in peste.³

Omega-3 parinte, ALA, se poate transforma in unul din acesti alti omega-3 cu lant lung cum ar fi EPA sau DHA, insa doar un procent minim din acesta – in jur de 20% - poate efectiv sa se transforme, din acest motiv este fundamental sa fie introdus in corp prin alimentatie ce contine o gama ampla de omega-3.³

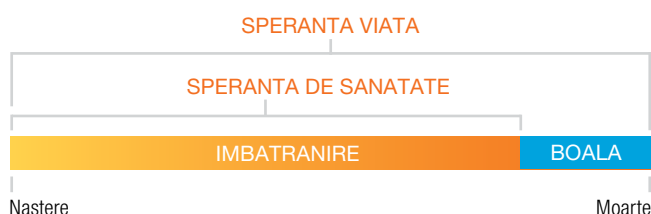
Cu toate ca se poate citi omega-3 pe multe etichete ale alimentelor, este important sa se cunoasca diferentele dintre ALA si omega-3 cu lant lung EPA, DHA si DPA



<20%

Mai putin de 20% din ALA se poate transforma intr-un alt omega-3 cu lant lung, cum ar fi EPA sau DHA.³

SPERANTA DE VIATA VS. SPERANTA DE SANATATE



Sursa: <https://publichealth.wustl.edu/healthspan-is-more-important-than-lifespan-so-why-dont-more-people-know-about-it/>

A CR

CONSUMURI RECOMANDATE DE ACIZI GRASI OMEGA-3²

VARSTA	BARBATI	FEMEI	SARCINA	ALAPTARE
De la nastere la 1 an*	0.5g	0.5g	—	—
1-8 ani**	0.7-0.9g	0.7-0.9g	—	—
9-13 ani**	1.2g	1.0g	—	—
14-50 ani**	1.6g	1.1g	1.4g	1.3g
>51 ani**	1.6g	1.1g	—	—

*ca omega-3 totali, **ca ALA

Au fost dezvoltate niste linii directe referitoare la consumul adecvat de omega-3 parinte ALA, iar cantitatile variaza in baza varstei si sexului. Barbatii au nevoie de o cantitate mai mare de omega-3, egala cu 1,6 grame pe zi, in timp ce femeile ar trebui sa consume 1,1 grame pe zi.² Femeile gravide sau care alapteaza au un necesar mai mare, cuprins intre 1,3 si 1,4 grame pe zi.² Recomandari similare au fost formulate si in ceea ce priveste omega-3 cu lant lung EPA si DHA. In baza Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), o dozare acceptabila a ambilor in combinatie ar trebui sa se incadreze intre 0,25 si 2 grame pe zi.⁴

In orice caz, OMS recomanda un consum regulat de peste de 1-2 portii pe saptamana, fiecare de circa 0,2 – 0,5 grame (200 – 500 mg) de EPA impreuna cu DHA, chiar daca aceste doze reprezinta oricum minimul recomandat. Alte organizatii sugereaza un consum total care ajunge pana la 3 grame (3000 mg) pe zi.⁴

Este posibil sa se gaseasca omega-3 in alimente, nu doar in pestele de tipul: somon, macrou si ton; acestia se gasesc si in fructe uscate si seminte (de exemplu seminte de chia si nuci), in uleiul vegetal (cum este rapita sau soia) si in alimentele imbogatite (lapte, iaurt, oua – cititi intotdeauna etichetele!).²

PROPORTIA DE OMEGA-6/OMEGA-3:

Obstacolele din drumul tau

Acizii grasi omega-6 si omega-3 prezinta diferente in structura si functii. Acizii grasi omega-6, cum este de exemplu acidul linoleic (LA), sunt continuti in plante si in seminte cum sunt cele de cocos, cacao si palmier.⁵

Aceste doua tipuri de acizi grasi nu se pot converti unul in celalalt deoarece fiintele umane nu produc acea enzima care permite aceasta transformare, din acest motiv este important sa avem un echilibru intre ambii acizi grasi.⁵

In general dieta occidentala este mai bogata in acizi grasi omega-6 fata de acizii omega-3, iar acest dezechilibru se reflecta si in valorile din sange. O abundenta a unuia fata de celalalt este problematica si poate sa genereze o stare pro-inflamatorie in interiorul corpului.⁵

Testele efectuate pe animale si fiinte umane au aratat ca un raport mare de omega-6/omega-3 este asociat cu o crestere in greutate.⁵ Este important sa se consume cantitatile recomandate de omega-3 pentru a se garanta un raport adecvat intre omega-6 si omega-3. Stabiliti-va obiectivul de a reduce omega-6 in exces crescand consumul de omega-3, acesta va permite o proportie intre cele doua tipuri de acizi grasi mai echilibrata.

INCEPETI JOUL FIIND PUTERNICI:

A creste mai bine cu Omega-3

Ca parinte, asigurarea ca, copiii vostri primesc alimentatia corecta este prioritara - si este normal sa fie asa!

O alimentatie corespunzatoare propusa din primele zile de viata este cheia pentru a avea o copilarie sanatoasa pentru copilul vostru. Acizii grasi omega-3 sunt esentiali pentru multiple

**OMEGA-3**

Esentiali pentru numeroase aspecte referitoare la crestere si dezvoltare, in mod special pentru creier, vedere si sistemul cardiovascular.³

aspecte referitoare la crestere si dezvoltare, in special pentru creier, vedere si sistemul cardiovascular, unde omega-3 sunt in majoritate concentrati.³

Este important ca femeile gravide sau care alapteaza, sa consume cantitati adecvate pentru a furniza beneficii maxime propriilor nou nascuti.

**ESTI CEEA CE MANANCA MAMA TA!**

S-a demonstrat ca, omega-3 consumati de mama in timpul sarcinii se reflecta direct in cantitate de omega-3 absorbita de fat.³ Atunci cand un copil incepe sa se formeze in uterul matern, organele se dezvoltă cu o mare rapiditate iar o cantitate buna de omega-3 este fundamentala pentru o dezvoltare corespunzatoare a creierului si a retinei (ochi).³

Cum contribuie omega-3 la sanatatea creierului si a ochilor in timpul dezvoltarii fetale? Sa ne concentram pe ochi. Omega-3 se incorporeaza in interiorul membranei fotoreceptorilor din retina noastra.

Acest fapt inseamna ca, dintre toti acizii grasi prezenti in membrana noastra oculara, omega-3 cu lant lung constituie circa 60% din total.⁶

DHA este cel mai important omega-3 cu lant lung, pentru sanatatea creierului si a ochilor nou-nascutului si contribuie la functionarea normala a ochilor si creierului.

CANTITATILE DE OMEGA-3 DIN ALIMENTE²

ALIMENT	PROCENT	GRAMA PE PORTIE		
		ALA	EPA	DHA
Seminte de chia	28g	5.06	—	—
Seminte de in (intregi)	1 lingura	2.35	—	—
Somon de Atlantic (de piscicultura, gatit)	85g	—	0.59	1.24
Macrou de Atlantic (gatit)	85g	—	0.43	0.59
Pastrav curcubeu (salbatic, gatit)	85g	—	0.40	0.44
Creveti (gatiti)	85g	—	0.12	0.12
Tilapia (gatit)	85g	0.04	—	0.11
Fasole rosie (la cutie)	½ tazza	0.10	—	—
Ulei de rapita	1 lingura	1.28	—	—

ESTE

Pentru a avea toate beneficiile acizilor grasi omega-3 cu lant lung, se recomanda femeilor insarcinate si celor care alapteaza un consum de peste de circa 230 –340 g pe saptamana, asa cum sugereaza “2015 – 2020 Dietary Guidelines For Americans”.³⁻⁷

Recunoscand importantul rol al omega-3 pentru dezvoltarea fetala, multe studii au cautat sa analizeze beneficiile suplimentarii alimentatiei mamelor cu omega-3 pe durata sarcinii si alaptarii. Intr-un studiu care evalueaza efectele acestei suplimentari cu o doza totala de circa 2,5 grame de omega-3, a reiesit ca un consum de omega-3 are un efect pozitiv asupra punctajelor relative proceselor mentale ale copiilor, evidentiindu-se diferente in dezvoltare.⁸

Beneficiile suplimentarii cu omega-3 durata sarcinii au arata o mai mare capacitate de a rezolva probleme in cazul nou-nascutilor, o mai buna coordonare ochi-mana la copii si i diminuare a starilor inflamatorii la mame.³ Toate acestea demonstreaza importanta consumului de omega-3 si corelarea cu rezultatele dezvoltarii copiilor.

Schimbarile de pe durata varstei copilariei sunt rapide si entuziasmante – se consolideaza dezvoltarea motorie si modelul alimentar – si apoi soseste adolescenta...

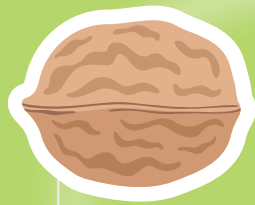
36% dintre adolescenti cunosteau cantitatea recomandata de omega-3.

36%



NEOLIFEBAR - 950

In fiecare gustos baton se gasesc 320 mg de omega-3 continuti in semintele de in. Semintele de in sunt sursa de acid alfa-linolenic (ALA).



DE LA ADOLESCENTA LA VARSTA ADULTA: A ajunge pana la semn cu Omega-3

Ca adolescent preocuparile normale cu scoala, cu activitatile sportive pot parea enorme insa o alimentatie adecvata poate parea ultima dintre probleme. Cu toate incredibilele beneficii legate de consumul de omega-3 cu lant lung, copiii si adolescentii din cea mai mare parte a lumii nu consuma o cantitate suficienta.⁹ Un studiu condus pe tineri australieni a aratat cum, consumul de omega-3 cu lant lung creste pe durata adolescentei insa ramane intotdeauna sub pragul minim – mai putin de 0,3 grame (300 mg) pe zi fata de un consum minim recomandat de minim 0,5 grame (500 mg) zilnic.⁹

Modelele alimentare consolidate de la o varsta tanara se vor duce inainte pana la varsta adulta, iar ceea ce mananca o persoana poate sa influenteze in mod negativ propria sanatate in anii care vor veni.

Acest fapt demonstreaza ca este fundamental ca tinerii sa fie invatati sa tina cont de importanta acestor nutrienti pentru sanatatea lor.

Un studiu efectuat pe mai bine de o mie de elevi de liceu a examinat nivelul de cunostinte despre omega-3 printre tineri.¹⁰

In ciuda faptului ca circa 90% din cei intrebati ar recunoaste beneficiile care deriva din consumul de peste, o treime din cei tineri nu mancau peste mai mult de o data pe luna!¹⁰

Dintre cei testati, doar 36% cunosteau cantitatea recomandata de omega-3.¹⁰ Acest lucru nu ne surprinde – sunt foarte multi adulti care nu stiu acest lucru.

DRUMUL PANA LA BATRANETE: Factorii care cresc nevoile zilnice

Odata cu inaintarea in varsta, uneori ne simtim ca si cum organismul nostru sta sa se prabuseasca. Memoria noastra incepe sa



Ω3

A SE ST

EPA
+
DHA

nu mai tina pasul iar ritmul de lucru al creierului incetineste.

Acest fapt pune in valoare importantul rol al preventiei pentru a evita sau scadea riscul de a da peste aceste schimbari.

Beneficiile **NeoLife Salmon Oil Plus** au fost studiate si prezentate cu ocazia celor mai importante intalniri stiintifice ca de exemplu Intalnirea Anuala a Colegiului American de Nutritie (*"Annual Meeting of the American College of Nutrition"*). Rezultatele prezentate cu aceasta ocazie, au confirmat importanta unui consum mai mare de omega-3.

Este important ca aflate la varsta matura sa isi creasca consumul de acizi grasi omega-3.

Un studiu efectuat persoanele evaluarea proportiei de omega-6 si omega-3 din consum, la varsta inaintata, a aratat ca numai 24% din cei testati ajungea la standardul recomandat de *"International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids"* (ISSFAL), adica la un consum de 0,5 grame (500 mg) pe zi de EPA si DHA.¹² In acest studiu aproape 44% dintre adulti consumase un supliment pe baza de omega-3 care sa fi contribuit in mod semnificativ la cantitatea consumata.¹²

Nu este neobisnuit consumul de suplimente la o varsta avansata, iar diverse studii au evaluat folosirea de suplimente de omega-3 ca fiind in legatura cu beneficii pentru creier si inima.

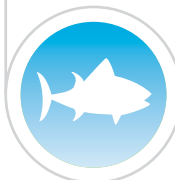
CONSUMUL DE OMEGA-3

TARILE CU CEL MAI MARE CONSUM:

Japonia, Coreea de Sud, Bazinul Mediteranean, Islanda, Insulele din Pacific.

TARILE CU CEL MAI MIC CONSUM:

Statele Unite, Canada, Brazilia, India



Indicele de Omega-3 in SUA ¹⁷

≤4%



SCADEREA VEDERII

In jurul varstei de 40 ani apare in general o scadere a vederii.



INDICELE DE OMEGA-3:

Ce este si cum functioneaza?

Acum ca stii importanta acizilor grasi omega-3 pentru sanatatea ta, cum poti sa evaluezi daca consumi o cantitate suficienta? Indicele Omega-3 este un tip de biomarker care defineste cantitatea de EPA si DHA in membranele globulelor rosii, exprimat in procente.¹³⁻¹⁴

In urma dezvoltarii acestui instrument s-a stabilit ca un Indice de Omega-3 mai mare de 8% este legat de o mai buna functionare a sistemului cardiovascular, contrar celor care aveau un indice mai mic de 4%.

Un studiu efectuat pe un grup de francezi a aratat ca varsta, gradul de instruire si consumul de peste sunt asociate direct unui procent mai mare.¹⁵ Circumferinta abdominala si fumatul au in schimb un efect opus, cu alte cuvinte **cu cat este mai mare circumferinta abdominala, cu atat mai scazut este indicere propriu de Omega-3, cu rezultatul de a fi mult mai expusi la bolile cardiovasculare.**¹⁵

In mod similar, pe un grup de adulti canadieni, s-a evidentiat ca Indicele de Omega-3 este corelat cu varsta, rasa, folosirea de suplimente, consumul de peste, fumatul si obezitate.¹⁶

In interiorul unui articol care a examinat prezenta de acizi grasi omega-3 in sangele adultilor sanatosi, s-a confirmat ca tarile cu un consum mai mare de omega-3 ce deriva din peste sunt Japonia, Coreea de Sud, Islanda si tarile din bazinul Mediteranean si din insulele din Pacific.

Luati in considerare sa va mariti Indicele de Omega-3 consumand cantitatea minima recomandata de omega-3 si suplimentand cu NeoLife Salmon Oil Plus!

TRADUI

A AVEA SUCCES



SALMON OIL PLUS - 929

Intr-un studiu clinic efectuat pe un grup de persoane, s-a aratat ca Salmon Oil Plus di Neolife creste indicele de Omega-3 cu 38% dupa numai 8 saptamani de folosire.¹¹

Salmon Oil Plus este primul supliment pe baza de omega-3 care furnizeaza in totalitate cei opt omega-3 prezenti in peste, inclusiv 460 mg de EPA si 480mg de DHA pe portie.



MESAJE TAKE AWAY:

Completand calatoria

Cel mai bun mod pentru castiga jocul vietii este acela de a fi siguri ca faceti alegerile cele mai bune, atat in ceea ce priveste sanatatea cat si regimul alimentar, care va vor ajuta sa va simtiti mai bine atingand cea mai buna speranta de sanatate si nu doar de viata.

Un consum adecvat de omega-3 poate sa faca o mare diferenta tocmai prin lumina rolului crucial jucat de acesti acizi grasi in structura si functionarea celulelor noastre, a tesuturilor si a organelor.

Importanta acizilor grasi omega-3 in toate fazele vietii este evidenta; de la cresterea si dezvoltarea fatului, pe timpul copilariei si adolescentei, pana la varsta adulta si inaintata.

Rolul central pe care il joaca acizii grasi omega-3 pe durata diferitelor faze ale vietii demonstreaza cat de important este sa se consume cantitati suficiente de omega-3 in decursul intregii vietii. ■

BIBLIOGRAFIA

- Crimmins EM. Lifespan and healthspan: past, present, and promise. *Gerontologist*. 2015;55(6):901-911. doi:10.1093/geront/gnv130
- Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>. Accessed May 2, 2018.
- Swanson D, Block R, Mousa SA. Omega-3 fatty acids EPA and DHA: health benefits throughout life. *Adv Nutr*. 2012;3(1):1-7. doi:10.3945/an.111.000893
- FAO. Fats and Fatty Acids in Human Nutrition: Report of an Expert Consultation. Geneva, Switzerland: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010:166. <http://foris.fao.org/preview/25553-0e0c4cb94ac52f9a25af77ca5cfa7a8c.pdf>. Accessed August 24, 2018.
- Simopoulos AP. An increase in the omega-6/omega-3 fatty acid ratio increases the risk for obesity. *Nutrients*. 2016;8(3):128. doi:10.3390/nu8030128
- Birch DG, Birch EE, Hoffman DR, Uauy RD. Retinal development in very-low-birth-weight infants fed diets differing in omega-3 fatty acids. *Invest Ophthalmol Vis Sci*. 1992;33(8):2365-2376.
- US Department of Health and Human Services; US Department of Agriculture. 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans. Washington, DC; 2015. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/>. Accessed May 30, 2018.
- Helland IB, Smith L, Saarem K, Saugstad OD, Devon 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;111(1):e39-e44. doi:10.1542/peds.111.1.e39
- Gopinath B, Moshtaghian H, Flood VM, et al. Pattern of omega-3 polyunsaturated fatty acid intake and fish consumption and retinal vascular caliber in children and adolescents: A cohort study. *PLoS ONE*. 2017;12(2):1-15. doi:10.1371/journal.pone.0172109
- Harel Z, Riggs S, Vaz R, White L, Menzies G. Omega-3 polyunsaturated fatty acids in adolescents: knowledge and consumption. *J Adolesc Health*. 2001;28(1):10-15. doi:10.1016/S1054-139X(00)00179-8
- Carughi A. Effect of omega-3 supplementation on markers of cardiovascular health and inflammation. *J Am Coll Nutr*. 2008.
- Sheppard KW, Cheatham CL. Omega-6/omega-3 fatty acid intake of children and older adults in the U.S.: dietary intake in comparison to current dietary recommendations and the Healthy Eating Index. *Lipids Health Dis*. 2018;17(1):43. doi:10.1186/s12944-018-0693-9
- Harris WS, Von Schacky C. The Omega-3 Index: a new risk factor for death from coronary heart disease? *Prev Med*. 2004;39(1):212-220.
- Harris WS. The Omega-3 Index: From biomarker to risk marker to risk factor. *Curr Atheroscler Rep*. 2009;11(6):411. doi:10.1007/s11883-009-0062-2
- Wagner A, Simon C, Morio B, et al. Omega-3 index levels and associated factors in a middle-aged French population: the MONA LISA-NUT Study. *Eur J Clin Nutr*. 2015;69(4):436-441. doi:10.1038/ejcn.2014.219
- Langlois K, Ratnayake WMN. Omega-3 Index of Canadian adults. *Health Rep*. 2015;26(11):3-11.
- Stark KD, Van Elsland ME, Higgins MR, Weatherford CA, Salem N. Global survey of the omega-3 fatty acids, docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid in the blood stream of healthy adults. *Prog Lipid Res*. 2016;63:132-152. doi:10.1016/j.plipres.2016.05.001

CAPĂT