

# EPA PLUS

Para un corazón sano y una circulación óptima



**¿Cómo me puede ayudar EPA Plus?** EPA Plus es un concentrado natural de lípidos marinos que incluye en nuestra dieta ácidos grasos omega 3 fundamentales para nuestro organismo. Estos ácidos fortalecen el corazón, el sistema circulatorio, el cerebro, el sistema nervioso central, los ojos y la vista, así como las articulaciones,<sup>◇</sup> además de tener efectos muy positivos sobre el estado de ánimo y la mente. También ayudan a mantener los niveles normales de colesterol.<sup>◇</sup> No obstante, casi nadie consume la cantidad suficiente de alimentos ricos en omega 3. EPA Plus es un suplemento que se puede tomar para compensar la falta de este nutriente en nuestra dieta.

EPA Plus contiene un concentrado natural de aceites de pescado de alta calidad y origen marino. Se presenta en una cápsula preparada a partir de colágeno bovino natural, con protección antioxidante proporcionada por el antioxidante natural d-alfa tocoferol (vitamina E).

## La importancia de los ácidos grasos omega 3

EPA Plus es un concentrado natural de lípidos marinos que incluye en nuestra dieta ácidos grasos omega 3 fundamentales para el organismo, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Diversas investigaciones sobre nutrición han demostrado que la concentración de estos lípidos marinos en la dieta mejora la salud en general, al aportar un suplemento nutricional que ayuda a controlar el nivel de lípidos en sangre; así, por ejemplo, contribuye a mantener niveles normales de colesterol.<sup>◇</sup> Esto agiliza las funciones endocrinas, además de muchas funciones enzimáticas del organismo que, a su

vez, desempeñan un papel decisivo en las funciones neurológicas. Una dieta rica en pescado ofrece a los Inuit, entre otras culturas, beneficios de salud obvios para el corazón y el sistema circulatorio. Para que las células puedan mantener su fina membrana lipídica (grasa) externa, indispensable en el transporte de nutrientes a las células y en la producción de energía, necesitan ácidos grasos esenciales (omega 3). Estos ácidos grasos fortalecen el corazón, el sistema circulatorio, el cerebro, el sistema nervioso central, los ojos y la vista, así como las articulaciones,<sup>◇</sup> además de tener efectos muy positivos sobre el estado de ánimo y la mente. También ayudan a mantener los niveles normales de colesterol.<sup>◇</sup> Los ácidos grasos omega 3 de cadena corta se encuentran en los frutos secos, las semillas, los cereales integrales, las carnes de vacuno de pasto, animales de caza y las verduras de hojas verdes. Los ácidos grasos omega 3 de cadena larga, sin embargo, se encuentran en el pescado y el marisco (como la gamba y el langostino, el salmón,

el bacalao, la almeja, el cangrejo, la platija, el lenguado, la sardina, el fletán y la anchoa). No obstante, casi nadie consume la cantidad suficiente de alimentos ricos en omega 3. EPA Plus es un suplemento que se puede tomar para compensar la falta de este nutriente en nuestra dieta.

## EPA y DHA

El ácido eicosapentaenoico (EPA) pertenece a la familia de ácidos grasos omega 3 de cadena larga (20 átomos de carbono). El EPA es necesario para la producción de un grupo especial de sustancias en el organismo denominadas “prostaglandinas”. El EPA es una fuente directa de una sustancia importante llamada “prostaglandina E3”, que mejora la circulación en todo el cuerpo, una función esencial para el bienestar general de la persona.

Aunque no es tan conocido, el ácido docosahexaenoico (DHA), con una cadena de 22 átomos de carbono, es de igual importancia, y constituye un componente principal de los tejidos que forman el cerebro humano y la

<sup>◇</sup> Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

retina del ojo. Un cerebro humano adulto sano contiene 20 gramos de DHA. Las mujeres embarazadas o dando el pecho deberían incluir al menos 350 mg de DHA en su dieta diaria, a fin de poder proporcionar este nutriente vital para el desarrollo del cerebro y los ojos del recién nacido, sin agotar sus propias reservas de DHA.

### Funcionamiento saludable del cerebro

Investigaciones clínicas realizadas en el Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard han demostrado el papel tan importante que los ácidos EPA y DHA desempeñan a la hora de mantener y estabilizar el estado de ánimo de muchas personas.

### Equilibrio de ácidos grasos omega 3 y omega 6 en la dieta

Varios expertos en antropología nutricional, especializados en el estudio de la dieta de los primeros seres humanos, han concluido

que la dieta de nuestra especie solía ser mucha más rica en ácidos grasos omega 3 y no tan generosa en ácidos grasos omega 6 como lo son las dietas que caracterizan las sociedades occidentales modernas. Calculan que la proporción entre omega 6 y omega 3 en la mayoría de las sociedades cazadoras-recolectoras giraba en torno a 1:1 y no superaba 4:1, mientras que en las dietas modernas puede ascender a 50:1. Los ácidos grasos omega 6 son los aceites vegetales de climas cálidos, de uso común (como los aceites de maíz, soja y sésamo). Para conseguir el equilibrio adecuado de aceites omega 3 y omega 6 en nuestra dieta, es necesario consumir más ácidos grasos omega 3 y, al mismo tiempo, reducir el consumo de ácidos grasos omega 6.

Asimismo, para mantener una buena salud se requiere evitar, en la medida de lo posible, alimentos cocinados a altas temperaturas en aceites vegetales (por ejemplo, las patatas fritas) y aquellos preparados con

aceites parcialmente hidrogenados. Ambos son importantes fuentes de ácidos grasos trans, más perjudiciales para la salud incluso que las grasas saturadas. Recientemente, se ha demostrado también que el mercurio, causa cada vez más extendida de contaminación del pescado y el marisco, no se extrae durante la producción de aceites de pescado. Por tanto, los aceites de pescado de alta calidad contienen niveles de mercurio muy inferiores al pescado ingerido a través de la dieta.

### Ritmo cardíaco normal

Cada vez son más los estudios que demuestran una relación entre la frecuencia de consumo de pescado de agua fría (una excelente fuente de ácidos grasos omega 3) y el mantenimiento de un ritmo cardíaco saludable. Últimamente, se ha sugerido con frecuencia que la inclusión de pescado y aceites de pescado en la dieta contribuye de forma importante a mantener un corazón sano.

#### REFERENCES:

1. Harris WS, Connor WE, Lindsey S, Will dietary omega-3 fatty acids change the composition of human milk? *Am. J. Clin. Nutr.*, 40 (4): 780-785, 1984, Oct. [The most abundant long-chain polyunsaturated fatty acid in brain and retinal lipids is docosahexaenoic acid (DHA, C22:6 omega 3). It becomes incorporated into nerve tissues mostly in utero and during the 1st yr of life. ...]
2. Bilo HJ, Gans OR, Fish oil: a panacea? *Biomed. Pharmacother.*, 44 (3): 169-174, 1990. (... "Positive effects on platelet activity, lipid profile, blood rheology and blood pressure—all factors which are presumably of importance in the pathogenesis of atherosclerotic disease have been noted in these studies ...")

## Supplement Facts

Serving Size 1 Capsule  
Servings Per Container 90

| Amount Per Serving | % Daily Value | Amount Per Serving          | % Daily Value    |
|--------------------|---------------|-----------------------------|------------------|
| Calories           | 10            | Cholesterol                 | 7 mg 2%*         |
| Total Fat          | 1 g 2%*       | Vitamin E                   | 1.34 mg α-TE 9%* |
| Saturated Fat      | 1 g 2%*       | EPA (Eicosapentaenoic Acid) | 140 mg **        |
| Trans Fat          | 0 g           | DHA (Docosahexaenoic Acid)  | 100 mg **        |

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

\*\*Daily Value not established.

INGREDIENTS: Marine Lipid Concentrate, Capsule Shell (Gelatin (Swai, Tilapia), Fish Oil (Anchovy, Sardine), Glycerin (Vegetable), Water), Vitamin E (D-Alpha Tocopherol; from Soy).

*Contains Omega-3 Fish Oil Concentrate providing a high quality source of the Omega-3 Polyunsaturates EPA (Eicosapentaenoic Acid, 140 mg per capsule) and DHA (Docosahexaenoic Acid, 100 mg per capsule).*

US.SF2.MOD.3G

Los ácidos grasos Omega-3 pueden tener ventajas significativas en el desarrollo, sin embargo, no debe considerarse un suplemento con EPA PLUS durante el embarazo, antes del segundo trimestre. Como con cualquier otro suplemento, le recomendamos que consulte a su médico para conocer las ventajas y riesgos potenciales antes de tomarlo, sobre todo si está embarazada o intentando embarazarse, lactando o bajo atención médica, lo mismo que si está tomando medicamentos controlados. Mantenga este producto fuera del alcance de los niños.

Información sobre alergias: este producto contiene aceite de pescado y vitamina E derivada de la soja, y ha sido procesado en una fábrica donde también se procesa pescado, marisco, soja y productos lácteos.

Este producto no se ha probado en animales.

Almacénese en un lugar seco, a temperatura ambiente.

**INSTRUCCIONES DE USO:** Una cápsula tres veces al día con las comidas.

⚠ Los datos recogidos en este documento no han sido analizados por el organismo responsable de la regulación alimentaria y de medicamentos en los Estados Unidos. Este producto no está pensado para diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades.

Lifepus International • P.O. Box 3749, Batesville, Arkansas 72503 • 800-572-8446 • [www.lifepus.com](http://www.lifepus.com)

Esta información es válida únicamente para su uso y distribución en Estados Unidos.