

Omega 3 y salud

El interés por estos ácidos grasos se ha incrementado en los últimos años debido a sus numerosos efectos potenciales sobre la salud. En realidad, la asociación entre consumo de pescado y bajo riesgo cardiovascular comenzó a observarse entre los esquimales de Groenlandia hace más de 40 años. Iguales observaciones se realizaron entre los nativos de Alaska y los pescadores japoneses. Además, otras investigaciones, como el de Estudio de los 7 Países, de 20 años de duración y seguimiento, demostró que los hombres que consumían 30 g/día de pescado reducían el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en un 50% en relación a los voluntarios que no lo consumían.

www.nutrifarma.com.ar

Disponible en farmacias y dietéticas. “Suplementa dietas insuficientes, consulte a su médico y/o farmacéutico”.

