OMEGA 3, UN GRAN ALIAT PEL TEU COR

28 octubre, 2019

Les malalties cardiovasculars són la primera causa de la mort a Espanya. El cor i els vasos sanguinis pateixen el pas del temps, originant problemes amb fatals conseqüències. I encara que diversos estudis científics han demostrat que l'Omega 3 és clau per prevenir aquest tipus de dolències, una gran part de la societat espanyol no prenc el suficient.

Els experts asseguren que els Omega 3 contribueix a allargar la nostra qualitat de vida. Arrítmia, insuficiència cardíaca, cardiopaties, pressió alta o trastorns cerebrovasculars són malalties que poden aparèixer, sobre tot, amb el pas dels anys, quan el cor i les seves artèries comencen a debilitar-se. Els experts asseguren que els àcids grassos Omega 3 serveixen per prevenir aquestes dolències degut als seus nutrients cardioprotectors.

Un recent estudi, publicat a la revista Journal of the Americant Heart Association, constata que aquest àcid, d'origen marí, redueix de manera evident les malalties del cor a l'evitar l'infart de miocardi i les morts per malaltia coronaria i cardiovascular, entre d'altres. Però, el 60% dels espanyols no consumeix la suficient quantitat d'Omega 3 necessària per la seva salut.

A partir dels quaranta anys, a més de mantenir una alimentació equilibrada i un estil de vida saludable, aquest tipus d'àcid gras resulta un gran aliat i un estil de vida saludable, aquest tipus d'àcid gras resulta un gran aliat per cuidar el nostre cor. Les seves propietats cardiovasculars minimitzen els riscos que pot patir aquest òrgan vital, així com els vasos sanguinis, la qual cosa ho converteix en imprescindible per mantenir una correcta funció cardíaca i, per tant, del

benestar general.

És un element essencial que el nostre cos a penes produeix

Encara que l'OMS i experts de tot el món coincideixen al recomanar una dosi diària de 250 mg d'Omega 3 (EPA+DHA), el cert es que la majoria de la població no la compleix. Això es degut a que la seva ingesta no és senzilla. El nostre cos no pot sintetitzar aquest àcid, que només es troba en determinats aliments, com alguns fruits secs, peix blau i la llet enriquida per la qual cosa aconseguir el consum diari establer pot resultar difícil.

Per això, la llet enriquida amb Omega 3 s'ha convertit en una gran ajuda per prendre la quantitat necessària d'aquest àcid gras d'una manera senzilla i còmoda. Amb un simple got de llet enriquida ens assegurem una aportació que col·labora a mantenir la nostra salut cardiovascular, protegint el nostre cor i artèries amb un aliment quotidià del nostre dia a dia.

Segons l'estudi "La llet com vehicle de salut", de la Fundació Espanyola de Nutrició, les característiques fisicoquímiques de la llet la converteixen en un vehicle adequat per transmetre les propietats cardiovasculars de l'Omega 3.

Una manera de cuidar-nos sense donar-nos compte. Simplement gaudint del sabor d'una llet enriquida que conté la quantitat d'Omega 3 necessària per ajudar al nostre cor i, per tant, per la nostra salut. Per que cuidar-se, moltes vegades, no implica cap esforç.

El Mundo