

## 04. – DEFICIENCIA DE OMEGA-3 Y EXCESO DE OMEGA 6

### FORMA DE EVITARLO

**"Más del 90% de la población sufre de deficiencia de omega 3"**

La deficiencia de Omega 3 es un bajo suministro de Ácidos Grasos ESENCIALES Omega 3 en la dieta. En otras palabras, nuestra dieta tiene un **desequilibrio en la relación de ácidos grasos Omega 6 a Omega 3**.

Llamamos Ácidos Grasos Esenciales, aquellos que no son producidos por el cuerpo humano y por tanto nos deben ser suministrados por los alimentos para **mantenernos saludables. Si no obtenemos estos ácidos grasos se daña la salud y enfermamos**. Por eso se les llama ESENCIALES.

### Relación Omega 6 a Omega 3.

Para entender fácilmente el mecanismo por medio del cual las células trabajan con el omega 6 y el omega 3, ponemos el siguiente ejemplo:

Todas las células del cuerpo tienen una membrana. Cada membrana está hecha principalmente de los ácidos grasos esenciales, omega 6 y omega 3. Si hay **demasiado omega 6 la membrana se vuelve dura, viscosa**, y por tanto hay problemas para la transferencia de alimento, energía y hormonas.

Cuando hay **suficiente omega 3 la membrana es más delgada, menos viscosa, más elástica, menos inflamada**.

- Demasiado omega 3 y la membrana "gotea".
- Demasiado omega 6 y la membrana se atasca.

Según la OMS la relación apropiada de omega 6 / omega 3 debe ser de 3 a 1 y si fuese posible lo más cercana a 1:1. En nuestra Sociedad ésta **relación ha cambiado alrededor de 20:1, y algunas veces hasta 50:1**. Con el abandono de la Dieta Mediterránea y la comida Industrializada Comemos demasiado omega 6.

Como resultado de este exceso de omega 6 nuestras membranas celulares son gruesas, inelásticas y la **función celular es lenta. El cuerpo debe trabajar más fuerte para alimentarse y expulsar las toxinas. Los tejidos se taponan y se inflaman**. La inflamación es el síntoma principal de muchas enfermedades, desde la enfermedad cardiovascular hasta la artritis, alergias, asma, etc., etc., etc.

La deficiencia de omega 3 se relaciona también con enfermedades como la diabetes y la disfunción de la tiroides. Si sus membranas son lentas, el cuerpo tiene que producir más insulina para poder meter los azúcares en las células, y así producir energía. **Se vuelve más resistente a la insulina**. Si su páncreas está inflamado le dará más dificultad producir la insulina que su cuerpo le está demandando.

La deficiencia de omega 3 también se relaciona con el colesterol alto. **El colesterol es una sustancia que sana y alivia la inflamación. El colesterol alto no es el problema real.** El cuerpo produce más colesterol para tratar de arreglar algo, generalmente la inflamación. Arregle la inflamación y el cuerpo bajará la producción de colesterol. Además, la **insulina estimula más producción de colesterol.**

El comer los Alimentos Industrializados, la comida rápida, la comida "chatarra", etc., sobrecarga el cuerpo con omega 6.

Cerca del **90% de la población** en las sociedades modernas tiene un desequilibrio en la relación omega 6 / omega 3 y siempre con deficiencia de omega 3.

### Los Síntomas de la Deficiencia de Omega 3.

**Aquí están algunos de los síntomas de la falta de omega 3:**

- Piel seca.
- Micción frecuente.
- Irritabilidad.
- Déficit de atención.
- Uñas blandas.
- Alergias.
- Piel de cocodrilo.
- Baja inmunidad
- Fatiga.
- Pelo seco, inmanejable.
- Hiperactividad.
- Sed excesiva.
- Ojo seco.
- Manos envejecidas.
- Heridas difíciles de sanar.
- Infecciones frecuentes.
- Problemas de memoria y aprendizaje.
- Parches en la piel.
- Piel rajada en los talones y dedos.

Una vez que esta deficiencia de omega 3 se vuelve constante hay síntomas más severos de:

- Dislexia.
- Depresión.
- Aumento de peso.
- Cáncer.
- Enfermedad del corazón.
- Eczema.
- Alergias.
- Enfermedades de inflamación.
- Artritis.
- Diabetes.

## Lo que produce la Dieta Rica en Omega 6

Existen docenas de estudios sobre los peligros de las dietas altas en omega 6, altas en granos, aceites de granos, cereales y azúcares. Hasta el momento se las relaciona con **76 efectos nocivos sobre la salud**. Indicamos algunos:

- Envejecimiento prematuro.
- Daño en la estructura de su ADN.
- Relación con el cáncer de seno, ovarios, próstata, recto, páncreas, tracto biliar, pulmones, vesícula y estómago.
- Aumento del colesterol total, triglicéridos, colesterol malo y disminución del colesterol bueno.
- Disminución de la sensibilidad a la insulina, causando altos niveles de insulina y, eventualmente, diabetes.

**Limitar la ingestión de omega 6 es esencial** para su buena salud. Si piensa en substitutos del azúcar use Stevia.

## Como Acabar con la Deficiencia de Omega 3 y Mejorar su Salud

Debemos disminuir el omega 6 y aumentar el omega 3. Ello puede hacerse siguiendo los siguientes pasos:

- Tome su Omega 3 todos los días. No debe comprar suplementos que contengan omega 6 ó 9. Ya tiene demasiado en su cuerpo para echarle más gasolina a ese fuego.
- Evite, en lo posible, todas las gaseosas carbonatadas o sodas, y las bebidas endulzadas. Cada soda tiene el equivalente a 8 cucharadas de azúcar. **Suben la insulina, lo engordan, lo inflaman y producen todas las enfermedades** que queremos evitar. Aprenda a beber agua.
- No más cocina con aceites vegetales, están saturados de omega 6 y grasas trans. Aprenda a cocinar con aceite de oliva o de camelia, con nuestro aceite de alta gama Nutrazell omega 3 y 9 , aceite de coco, mantequilla verdadera, no margarinas, y aceite de oliva.
- Trate de evitar los granos y sus derivados. Reemplácelos con vegetales (ojala crudos) y algo de frutas.
- Tome el sol diariamente por 20 minutos. Es **el mejor, más barato y completo suplemento de la buena salud**. Éste le: baja el colesterol, disminuirá la esclerosis y la osteoporosis, prevendrá y tratará el cáncer, bajará su presión arterial, le ayudará a desintoxicar su cuerpo, y mejorará su estado de ánimo.
- Aumente el consumo de otros productos ricos en omega 3, como: carne con omega 3 (de pastoreo, no alimentado con granos), huevos con omega 3 y lácteos con omega 3.

**Consumir Omega-3 de fuente vegetal (bien directamente, bien mediante Alimentos Mejorados en Omega 3) es la selección inteligente para las personas que se preocupan por su Salud y Calidad de Vida**

El Grupo Nutracéutico ChíaSa es Líder Mundial en Productos e Ingredientes Nutracéuticos Ricos en Omega-3, basados en la Salvia Hispánica, recientemente REDESCUBIETA, y que contiene 64 % de ALA Omega 3 con abundantes Bioflavonoides antioxidantes, por lo que es la Fuente de Omega 3 más sana, más segura y más rica del Mundo, siendo además el UNICO graso esencial Omega 3 que proporciona todos los

beneficios para la Salud, sin los problemas de sabor, olor, toxicidad, enranciamiento y alto contenido de grasas saturadas. La avanzada tecnología de extracción que utiliza el **Grupo Nutracéutico ChíaSa** nos permite crear Ingredientes Nutracéuticos de máxima calidad con una estabilidad superior, vida útil más larga y agradable sabor y olor. Los Ingredientes Nutracéuticos ChíaSa pueden ayudar a Nuestros Clientes para que puedan ofrecer a los suyos, de manera óptima, los amplios beneficios para la Salud que proporcionan el Omega-3 y los Antioxidantes

Los **Productos e Ingredientes Nutracéuticos Ricos en Omega 3** que produce ChíaSa, son los siguientes:

**A.- Productos de la Chía para Ingesta Directa, comercializados en Herboristerías y Similares**

Ver Port Folio de Productos ChíaSa

**B.- Ingredientes Nutracéuticos Ricos en Omega para que las Industrias de Alimentación puedan elaborar Alimentos Funcionales Mejorados en Omega 3**

**B.1.- Ingredientes Nutracéuticos Básicos**

- 1.- Nutrage Oil:
- 2.- Nutrage Oro Omega 3:
- 3.- Nutrage Oil 3-6-9
- 4.- Nutrage Oil 18-20-22
- 5.- Nutrage SuperChía 100
- 6.- Nutrage SuperChía Low 7

**B.2.- Ingredientes Nutracéuticos Específicos Para Alimentos Funcionales**

**B.2.1.- Nutrazell Oro en Omega 3 Polvo:**

- a. Nutrage Oro **IPC**: para Mejorar en Omega 3 Alimentos Cárnicos
- b. Nutrage Oro **IPH**: para Mejorar en Omega 3 Alimentos Horneables
- c. Nutrage Oro **IPS**: para Mejorar en Omega 3 Postres Semisólidos

**B.2.2.- EmulOro Omega 3 Líquido:**

B2.1. Oro **IBN** para Mejorar en Omega 3 Leche y Productos Lácteos

B2.2. Oro **IBR** para Mejorar en Omega 3 Zumos y Refrescos

B2.3. Oro **IBD** para Mejorar en Omega 3 Aguas, Bebidas Isotónicas y Similares