

**Confezione da 200 e 500 softgel**

**Informazioni importanti**

**Ingredienti**

### Altri ingredienti Capsula di Softgel (gelatina bovina, glicerina, rivestimento enterico, acqua) e vitamina E (come tocoferolo d-alfa naturale). Contiene pesce (acciughe). vitamina E di soia. Non prodotto con ingredienti di lievito, grano, glutine, latte, uova o crostacei. Prodotto in una struttura G

### **Cosa sono gli Omega 3?**

Gli [acidi grassi](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/acidi-grassi.html) della serie omega 3 sono [acidi grassi](https://www.my-personaltrainer.it/grassi-lipidi.html) [polinsaturi](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/grassi-polinsaturi.html) derivati dal capostipite [acido alfa linolenico](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/acido-alfa-linolenico.html).

Nonostante l'importanza biologica di quest'ultimo, le principali ripercussioni cliniche e integrative degli omega 3 sono da attribuire a due suoi derivati: l'[acido eicosapentaenoico](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/EPA-acido-eicosapentaenoico.html) (EPA) e l'[acido docosaesaenoico](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/dha.html) (DHA).

Assunti attraverso il [pesce grasso](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/pesci-grassi.html) ed il [pesce azzurro](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/pesce-azzurro.html), ma anche mediante [alghe](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/alga-kelp-alga-kombu.html) e [semi di lino](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/lino-semi-olio.html), gli omega 3 hanno conquistato il grande pubblico per le loro importantissime attività biologiche.

A questi [nutrienti](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/nutrienti.html) vengono infatti attribuite proprietà [antinfiammatorie](https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/antiflogistiche.html), [antiossidanti](https://www.my-personaltrainer.it/antiossidanti.htm) e metaboliche, particolarmente preziose nella gestione delle principali patologie occidentali, come diabete, [dislipidemie](https://www.my-personaltrainer.it/salute/dislipidemia.html) e patologie infiammatorie.

La buona tollerabilità e la facile reperibilità contribuiscono al grande successo di questi [integratori](https://www.my-personaltrainer.it/integratori.html).

**Indicazioni**

**Perché si usano gli Omega 3? A cosa servono?**

La caratterizzazione dell'attività molecolare delle [prostaglandine](https://www.my-personaltrainer.it/benessere/prostaglandine.html) ha permesso di chiarire adeguatamente il potenziale biologico degli [acidi grassi polinsaturi](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/acidi-grassi-polinsaturi.html) della serie omega 3, utile nella prevenzione e nella gestione di differenti stati morbosi.
Dopo aver osservato il ruolo patogenico dell'[infiammazione](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/infiammazioni.html) nell'insorgenza di numerosi stati morbosi, sia di natura acuta che cronico-degenerativa, gli omega 3 sono divenuti dei protagonisti importanti nello scenario dietetico e nutrizionale.
Attualmente, agli acidi [grassi omega 3](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/omega3-omega6.html) vengono attribuite:

* Proprietà cardio- e vaso-protettive, mediate dall'azione [antitrombotica](https://www.my-personaltrainer.it/salute/trombo-trombosi.html) e [antipertensiva](https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/ipotensive.html);
* Proprietà antinfiammatorie;
* Proprietà neuroprotettive, preziose in molte [patologie neurodegenerative](https://www.my-personaltrainer.it/Articoli/Malattie_neurodegenerative.html);
* Proprietà [ipolipidemizzanti](https://www.my-personaltrainer.it/Articoli/Ipolipemizzanti.html);
* Proprietà metaboliche;
* Proprietà citoprotettive.

Alla luce delle suddette proprietà, gli omega 3 vengono attualmente impiegati nella gestione di:

* Patologie metaboliche, come [il diabete](https://www.my-personaltrainer.it/salute/diabete.html) e l'[ipercolesterolemia](https://www.my-personaltrainer.it/salute/colesterolemia.html);
* [Patologie cardiovascolari](https://www.my-personaltrainer.it/cardiopatia-ischemica/malattie-cardiovascolari.html);
* [Patologie neurologiche](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/malattie-neurologiche.html), come l'[Alzheimer](https://www.my-personaltrainer.it/salute/morbo-di-alzheimer.html), la [demenza senile](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/demenza-senile.html) e il [Parkinson](https://www.my-personaltrainer.it/salute/morbo-di-parkinson.html);
* [Patologie autoimmuni](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/malattie-autoimmuni.html) ed autoinfiammatorie.

**Proprietà ed Efficacia**

**Quali benefici hanno dimostrato gli Omega 3?**

Un'attenta ricerca in letteratura dimostra come il numero di studi riguardanti l'efficacia degli omega 3 in ambito clinico sia aumentato vertiginosamente negli ultimi anni, individuando tra l'altro nuovi ambiti applicativi.

**Omega 3 e Patologie Cardiovascolari**

Il principale, nonché primario, campo di intervento e prevenzione degli omega 3 è stato proprio quello cardiovascolare.

L'utilità degli omega 3 in ambito cardiologico dipende dalla capacità di

* Ridurre la disfunzione endoteliale;
* Modulare la [flogosi](https://www.my-personaltrainer.it/salute/infiammazione-fans.html) dell'[endotelio](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/endotelio.html);
* Inibire l'ossidazione del [colesterolo LDL](https://www.my-personaltrainer.it/salute/valori-ideali-colesterolo-ldl.html);
* Ridurre le [concentrazioni ematiche di colesterolo](https://www.my-personaltrainer.it/salute/valori-colesterolo.html) [LDL](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/ldl-hdl-vldl.html) e soprattutto di [trigliceridi](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/trigliceridi-alti.html).

**Omega 3 e Patologie Metaboliche**

Nonostante la mole di lavori non sia così ampia come per le patologie cardiovascolari, diversi studi dimostrano l'utilità degli omega 3 nel gestire condizioni metaboliche gravi, come il diabete e la [sindrome metabolica](https://www.my-personaltrainer.it/salute/sindrome-metabolica.html).

Oltre all'azione antinfiammatoria, utile nel contrastare l'[azione lesiva del tessuto adiposo viscerale](https://www.my-personaltrainer.it/salute/grasso-viscerale.html), in alcuni studi gli omega 3 avrebbero dimostrato anche una potenziale attività [insulino-sensibilizzante](https://www.my-personaltrainer.it/allenamento/sensibilita-insulina.html), particolarmente utile in corso di patologia diabetica.

**Omega 3 e Patologie Neurodegenerative**

Le ben caratterizzate azioni antiossidanti e antinfiammatorie, assieme al ruolo strutturale nei confronti delle [membrane lipidiche](https://www.my-personaltrainer.it/biologia/membrana-plasmatica.html), contribuirebbero a fare degli omega 3 degli ottimi alleati in corso di [patologie neurodegenerative](https://www.my-personaltrainer.it/Articoli/Malattie_neurodegenerative.html).

**Omega 3 e Sport**

Negli ultimi anni gli omega 3 hanno conquistato anche il [mondo sportivo](https://www.my-personaltrainer.it/massaggio-sportivo.htm).

I due pilastri su cui si regge tale applicazione sono:

* L'azione protettiva nei confronti del [muscolo](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/muscoli.html) sottoposto ad esercizio fisico intenso;
* L'[attività antinfiammatoria](https://www.my-personaltrainer.it/salute/salicilati-aspirina.html) e antiossidante, particolarmente preziosa durante sessioni allenanti intense.

Recenti lavori avrebbero descritto anche un miglioramento delle capacità ventilatorie e respiratorie in atleti sottoposti ad [integrazione con omega 3](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/integratori-omega-tre.html), aprendo così nuove importanti prospettive.

**Dosi e Modo d'uso**

**Come usare gli Omega 3**

Gli [integratori di omega 3](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/integratori-omega-tre-qualita.html), generalmente [estratti](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/estratti-vegetali.html) dall'[olio di pesce](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/olio-di-pesce.html), sono attualmente disponibili in vari formati farmaceutici, quali [capsule](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/capsula.html), opercoli e soluzioni liquide.

I dosaggi più impiegati, sia in ambito preventivo che clinico, sono compresi tra 1 e 5 g giornalieri, da suddividere, soprattutto per i dosaggi più generosi, in più assunzioni.

Per preservare l'integrità strutturale degli omega 3, prevenendo potenziali [processi di lipoperossidazione](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/irrancidimento.html), si raccomanda di conservare gli integratori al riparo da luce e fonti di calore.

La contestuale presenza di antiossidanti liposolubili, come la [vitamina E](https://www.my-personaltrainer.it/vitamina_E.htm), potrebbe contribuire a preservare la qualità del prodotto.

Diverse sono le certificazioni di qualità relative al grado di ossidazione, al contenuto di [metalli pesanti](https://www.my-personaltrainer.it/tossicologia/tossicita-metalli-31.html) e di sostanze tossiche; la più conosciuta è probabilmente la IFOS (International Fish Oil Standard).

MP che elabora altri ingredienti contenenti questi allergeni.