

# Perguntas frequentes: Omega 3



## **O que é o colesterol?**

O colesterol é uma substância fundamental, que pode ser produzida pelo próprio corpo, mas também é fornecida por alimentos de origem animal, como o queijo, os enchidos e os ovos. O fígado humano produz diariamente 1 a 2 g de colesterol, o que cobre a necessidade do organismo, mesmo com uma alimentação totalmente isenta de colesterol.

## **O que faz o colesterol?**

O colesterol tem uma importância vital, já que entre as suas funções contam-se, por exemplo, a formação de membranas celulares, a síntese de vitamina D e a absorção de gorduras. O colesterol também desempenha um papel decisivo no equilíbrio energético.

## **O que é o nível de colesterol?**

Quando se fala do nível de colesterol, refere-se normalmente ao valor total de colesterol que circula no nosso sangue. O colesterol, para ser transportado no corpo, necessita de substâncias portadoras, as lipoproteínas. Estas lipoproteínas subdividem-se segundo a sua densidade. Aqui, distinguimos entre lipoproteínas de baixa densidade (“mau colesterol”) = LDL (Low Density Lipoproteins) e lipoproteínas de alta densidade (“bom colesterol”) = HDL (High Density Lipoproteins). Quando o nível de colesterol é analisado, tem-se em atenção o facto de que o valor de LDL não deve ser muito elevado e o valor de HDL não deve ser demasiado baixo.

### LDL - HDL

O LDL transporta o colesterol através do sangue, para os órgãos. Se o nível de LDL no sangue for muito alto, podem formar-se nas paredes das artérias depósitos arterioscleróticos (estreitamentos vasculares, que podem conduzir à obstrução das artérias). Isto pode provocar, mais tarde, um enfarte cardíaco ou um acidente vascular cerebral. Em contrapartida, o HDL tem, felizmente, o efeito exactamente oposto; ele transporta o colesterol para o fígado, onde este é decomposto. É por isso que é denominado “bom colesterol”, neste caso, quanto maior for a sua presença no sangue, melhor.

### Causas de um elevado nível de colesterol

- Alimentação com muitos alimentos de origem animal, ricos em gorduras.
- Distúrbios no metabolismo do colesterol
- Excesso de peso
- Diabetes
- Herança genética
- Muito pouco movimento

### Possíveis consequências

- Arteriosclerose (estreitamento dos vasos sanguíneos)
- Tromboses (obstrução dos vasos sanguíneos)
- Enfarte cardíaco
- Acidente vascular cerebral

### Solução – a protecção eficaz para o seu coração

Para evitar valores muito elevados de colesterol, é muito importante manter uma alimentação adequada.

Para isso, é importante ingerir ácidos gordos polinsaturados (por exemplo, peixe de mar alto), e menos ácidos gordos saturados (carne gorda, ovos, manteiga, natas...).

Nós recomendamos, como suplemento ideal, o novo produto da LR Health & Beauty Systems SUPER ÓMEGA 3 ACTIV, o qual, graças à sua combinação única de princípios activos – ácidos gordos Omega 3 (EPA+DHA), ácido oleico, ácido linoleico e Beta-Glucan – constitui um excelente e valioso complemento à sua alimentação.

## Perguntas frequentes: Omega 3



### **Mas porque é que esta combinação é tão singular?**

#### Ácidos gordos Ómega 3 (EPA+DHA) de óleo de peixe

Os ácidos gordos Ómega 3 são ácidos gordos essenciais, polinsaturados. Estes não podem ser produzidos pelo organismo humano, pelo que têm de ser ingeridos através da alimentação. Os ácidos gordos Ómega 3 tornaram-se famosos como redutores seguros dos valores de colesterol.

Os ácidos gordos Ómega-3 mais conhecidos são:

- EPA (ácido eicosapentanoico)
- DHA (ácido docosahexaenóico)

Ambos numa concentração bastante elevada – compare você mesmo/a!

#### Ácido oleico e ácido linoleico de óleo de onagra

O ácido oleico contido no óleo de onagra é o ácido gordo monoinsaturado mais importante. De acordo com as investigações dos últimos 10 anos, este produz uma redução do nível de LDL. É devido a este efeito geral extraordinariamente positivo sobre os valores de colesterol que esta substância se tornou tão apreciada.

O ácido linoleico é um ácido gordo insaturado Omega-6, com duas insaturações, que, para o ser humano, se conta entre os ácidos gordos essenciais, isto é, o organismo necessita destes ácidos gordos, mas não os pode produzir por si mesmo.

#### Beta-Glucano de cevada

O Beta-Glucano, que é extraído da cevada, é conhecido pelas seguintes virtudes:

- Diminuição significativa do valor total de colesterol e do LDL
- Redução sustentável da concentração de glicemia e insulina
- Excelente fibra solúvel, para uma melhoria da função intestinal

**Você não encontra esta combinação única no mercado, somente na LR!**