

Omega-3 Nutravita Concentrado

Hijos de Spartan · Guía del producto · Ciencia por encima del marketing. Información real, sin inventar.

Dosis real (ciencia) vs. marketing

Dosis científica correcta: 1-2 g de EPA+DHA al día (según EFSA y AHA para reducción de triglicéridos y beneficio cardiovascular)

Dosis de marketing (a menudo excesiva): 3 g de EPA+DHA por dosis (como indica el envase de 2 cápsulas de 1500 mg cada una)

Omega-3 Nutravita Concentrado

Qué es

Aceite de pescado concentrado en ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) en forma de triglicérido natural, obtenido de anchoveta y sardina y purificado mediante destilación molecular.

Para quién

Adultos de 28-60 años con niveles elevados de triglicéridos, riesgo cardiovascular moderado-alto o que buscan apoyo antiinflamatorio basado en evidencia.

Quién NO debe tomarlo

Personas con alergia al pescado/mariscos, trastornos de coagulación, que usan anticoagulantes sin supervisión médica, o en embarazo/lactancia sin indicación específica.

Dosis real vs marketing

- Dosis científica: 1-2 g de EPA+DHA al día (EFSA/AHA).
- Dosis de marketing: 3 g de EPA+DHA por dosis (2 cápsulas de 1500 mg).

Mitos desmontados

- Mito: "El omega-3 previene cualquier evento cardíaco".

Realidad: Reduce triglicéridos y tiene efecto modestamente protector; no sustituye tratamiento de hipertensión, colesterol LDL o diabetes.

- *Mito: "Más es siempre mejor".

Realidad: Dosis >3 g/día no aportan beneficio adicional y pueden aumentar riesgo de sangrado y oxidación.

Defectos/limitaciones

- Sensible a la oxidación; requiere almacenamiento en lugar fresco y oscuro.
- Puede causar regusto o eructos pescosos en algunos usuarios.
- La concentración varía entre lotes; es necesario verificar certificación de pureza (IFOS, GOED).

Alternativas premium

- Nordic Naturals Ultimate Omega – alta concentración, certificación IFOS, bajo índice de oxidación.
- Carlson Labs Super Omega-3 – aceite de profundidad, buena relación EPA/DHA, bajo nivel de contaminantes.
- Viva Naturals Omega-3 Fish Oil (iHerb) – buen perfil precio/calidad, prueba de pureza por terceros.

Conclusión

El producto cumple con la evidencia científica para apoyo cardiovascular cuando se usa en la dosis de 1-2 g de EPA+DHA al día. Es recomendable siempre que no haya contraindicaciones y se elija un lote con certificación de oxidación baja.

Para quién es

Adultos de 28-60 años con hipertrigliceridemia, riesgo cardiovascular elevado o que buscan apoyo antiinflamatorio basado en evidencia

Quién NO debe tomarlo

Personas con alergia al pescado o mariscos, trastornos de coagulación, que usan anticoagulantes (warfarina, clopidogrel) sin supervisión médica, o en embarazo/lactancia sin indicación específica

Alternativas premium recomendadas

- Nordic Naturals Ultimate Omega — Proporciona 1280 mg de EPA+DHA por porción en forma de triglicérido, certificación IFOS y bajo índice de oxidación

- Carlson Labs Super Omega-3 — Aceite de pescado de profundidad, 800 mg EPA+DHA por cápsula, proceso de purificación que minimiza metales pesados
- Viva Naturals Omega-3 Fish Oil (iHerb) — Concentrado de triglicéridos, 1400 mg EPA+DHA por dosis, prueba de pureza por terceros y buen perfil de precio/calidad

Cómo usar

Dosis: 1-2 g de EPA+DHA al día (según EFSA y AHA para reducción de triglicéridos y beneficio cardiovascular)

Advertencias

Este documento es informativo y no sustituye el consejo médico. Consulta a un profesional de la salud antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si estás embarazada o en lactancia, tomas medicación o tienes alguna condición médica. Respeta siempre la dosis indicada.