

El **DHA** es un ácido graso vital para el organismo y significa Ácido- Docosa-Hexaenoico.

El **OMEGA 3** son tres ácidos grasos poli-insaturados (DHA, EPA y DPA) fundamentales en la alimentación y la salud de los seres humanos, entre ellos el más importante es el DHA.

Los Omega 3 que regularmente encontramos en los mercados, contienen entre un 15 a un 20% de **DHA**, cantidades completamente insuficientes para satisfacer y cubrir las necesidades diarias básicas normales del cuerpo humano.

Alfa DHA, Es un nutriente bio-activo natural con significaciones nutricionales, orgánicas y biológicas que son fundamentales en la fisiología, metabolismo, prevención y mejora de patologías.

Alfa DHA, proviene de aceite de atún de cola azul de aguas profundas del Mar del Norte. Es único, refinado y puro con una alta concentración exclusiva al 70% de **DHA** que se obtiene con un proceso enzimático exclusivo de alta tecnología.

Al mismo tiempo que crece la sensibilización en materia de alimentación y salud, aumenta en Europa la aceptación del pescado como opción alimentaria sana. El pescado constituye una fuente importante de proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas. Además, el pescado azul es rico en ácidos grasos poli-insaturados (AGPI) omega-3, cuyas propiedades para la salud son un hecho reconocido.

Recientemente, la confianza del público se ha visto mermada a raíz de un informe que destacaba los riesgos asociados a una exposición a contaminantes medioambientales como el mercurio y las dioxinas, que como se sabe se acumulan en el pescado. Sin embargo, los datos disponibles de las autoridades competentes indican que los niveles de contaminantes que se encuentran en el pescado azul y en el atún del que se extrae el **alfa DHA**, están muy por debajo del límite que se considera peligroso, lo que lo hace único y característico.

Alfa DHA contiene la cantidad exacta que el cuerpo necesita para sus funciones orgánicas y biológicas normales y ayuda de manera significativa en la prevención y mejora de enfermedades.

BIO-OXIDANTE**ANTIOXIDANTE**

alfa DHA cuenta con la característica única de ser un **Omega 3 bio-oxidante**, pues como cualquier aceite de pescado es un Oxidante pero al ser ingerido por nuestro cuerpo tiene la característica especial de ser un Antioxidante que ayuda a proteger a tu organismo de bacterias, virus y de la oxidación por los radicales libres.

alfa DHA

Desde la infancia hasta la edad adulta, desarrolle y mantenga su cuerpo con alfa DHA de ENZACTA



BENEFICIOS POR INGERIR alfa DHA:

- ✦ Las funciones cardiovasculares.
- ✦ Las funciones neuropsiquiátricas controlando:
Depresión post parto, Bipolaridad, Alzheimer, etc.
- ✦ Incremento del IQ del niño durante la gestación.
- ✦ Controlar el déficit de atención e hiperactividad.
- ✦ Las manifestaciones del reumatismo e inflamación.
- ✦ La agudeza mental y la memoria.
- ✦ El equilibrio inmunológico.
- ✦ El control de los Triglicéridos.
- ✦ El sistema nervioso y el cerebro: ADDH, Esclerosis Múltiple, etc.
- ✦ La retina.
- ✦ El equilibrio del colesterol.
- ✦ El control del cáncer.
- ✦ El control del Sida.
- ✦ El incremento del IQ de niños de 0 a 4 años.

CLASIFICACIÓN DE LOS OMEGA 3 ¿Porqué tomar alfa DHA?

Se nos recuerda constantemente el limitar las comidas altas en grasas ya que pueden causar problemas en la salud, así como causar sobrepeso y enfermedades cardiacas. Muchas de las personas conscientes de su salud están sin embargo eliminando equivocadamente algunas grasas de su dieta diaria.

Libre de grasas o bajo en grasas, parecen ser las palabras mejor vendidas en los paquetes de comida hoy en día. Sin embargo, el hecho es que ciertas grasas son indispensables para una salud óptima y el cuerpo las necesita para un apropiado funcionamiento: **OMEGA 3 y en particular DHA.**

Los ácidos grasos Omega 3 desempeñan una importante misión en la prevención de muchas enfermedades, debemos recordar que nuestro organismo no debe de prescindir de las grasas y el problema reside como siempre en el adecuado equilibrio de su aporte en calidad y cantidad.

Antes se pensaba que era igual dar DHA y EPA ya que se pensaba que a nivel orgánico se transformaba en DHA, ahora se sabe que eso se hace sólo en una proporción muy pequeña.

Si queremos tener el indicado, debemos tener el **DHA.-** ÁCIDO DOCOSA-HEXAENOICO.

La vida, desde la concepción hasta la infancia y más allá, el DHA es fundamental para la función cerebral y el desarrollo en todas las etapas de la vida.

Omega-3 DHA es un nutriente esencial que mejora la calidad de vida. DHA se incorpora en la pared de la célula donde afecta a la placa existente y evita que se desprenda previniendo un accidente cerebro vascular o ataque al corazón. DHA también está relacionado con un flujo de sangre más fácil, disminuyendo el riesgo de presión arterial alta.

Omega-3 DHA está altamente concentrado en retina del ojo y podría controlar el crecimiento anormal de los vasos sanguíneos que llevan a la pérdida de visión. DHA se encuentra en la leche materna y podría tener un efecto directamente relacionado con el desarrollo del cerebro de los bebés, así como también podría mejorar la función de la memoria, trastornos del humor y enfermedades relacionadas con la edad en los adultos.

Aunque naturalmente se encuentra en pescados como el salmón, el atún y las sardinas, nuestra dieta, los hábitos de cocinar y la edad nos impide conseguir la suficiente cantidad de DHA.

*Ahora, ENZACTA ofrece **alfa DHA**, un suplemento de alta calidad de omega-3 que contiene el más alto nivel de concentración de DHA, en un 70%. Tiene propiedades de biodisponibilidad y beneficios antioxidantes, es libre de contaminantes para que usted pueda tener confianza al hacerlo una parte vital de su dieta diaria.*

Alfa DHA (Cantidad de Perlas Recomendadas)			
NÚMERO DE PERLAS POR DÍA			
PERSONA:	PESO:	PREVENTIVO	CON PROBLEMAS CRÓNICOS
Niños	Abajo de 20 Kgs	1 Perla cada 2 días	1 a 2 Perlas al día
Niños, Jóvenes y Adultos	Arriba a 20 Kgs	1 a 3 Perla al día	3 a 6 Perlas al día
Mujeres Embarazadas, Tercera Edad	Cualquier peso	3 a 6 Perlas al día	6 a 9 Perlas al día

alfa
DHA
OMEGA 3
BIO-OXIDANTE

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 1 cápsula Porciones por envase: 180	Cantidad por Porción
Contenido Energético	19 kJ (4,5 kcal)
Grasa (Lípidos)	0,5 g
Ácidos Grasos Omega 3	420 mg
DHA (Ácido Docosahexaenoico)	350 mg
EPA (Ácido Eicosapentaenoico)	70 mg
Vitamina E	5 mg
Sodio	0,001 g
Proteína	0,0 g
Carbohidratos (Hidratos de Carbono)	0,0 g



1.- ¿Qué representan las siglas DHA?

(R) Estas tres letras se utilizan para indicar el nombre de una de las moléculas más importantes para la fisiología de nuestro organismo, uno de los Ácidos Grasos Omega esencial: el DECOSA- HEXA-ENOICO = DHA

2.- ¿Por qué se le llaman Ácidos Grasos Esenciales?

(R) Se llaman Ácidos Grasos Esenciales a aquellos nutrientes celulares provenientes de los lípidos (grasas) que la célula necesita para su normal funcionamiento y que el cuerpo por sí solo no las provee (no los sintetiza), por lo tanto debemos aportarlos en nuestra ingesta regular.

Los Ácidos Grasos Esenciales también conocidos como ácidos omega resultan de la unión de una molécula de GLICERINA, la cual está compuesta por tan solo 3 átomos de carbono, a la cual se le conjuga (se combinan o adosan) cadenas de ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS. Los ácidos omega son tres: Los Omega-3 y los Omega-6, los cuales son esenciales y los Omega-9 que no son esenciales, estos últimos son los únicos que pueden ser sintetizados por nuestro organismo. Nuestro organismo necesita fundamentalmente concentraciones adecuadas de los Omega-3 particularmente del DHA (DECOSA-HEXA-ENOICO).

3.- ¿En cuál tejido de nuestro cuerpo encontramos la mayor concentración de DHA?

(R) Un poco más del 80% de nuestro cerebro está constituido por grasa y de esta gran concentración de lípidos 20% es DHA. Tan solo observando este aspecto resulta elemental concluir lo que muchos estudios científicos han corroborado:

A.- Cuando los niveles en sangre de DHA están por debajo de lo normal, lo cual indirectamente refleja una disminución de la concentración en los tejidos, aparecen desordenes ligados a la "inadecuada" función cerebral, tales como alteraciones del carácter, del estado de ánimo, insomnio, depresión, e incluso, el potencial desarrollo de enfermedades de origen cerebral del niño de cualquier edad, del adolescente y del adulto.

B.- La retina (capa posterior del ojo la cual nos permite ver) tiene una muy alta concentración de ácidos grasos esenciales, y de estos, el 50% es DHA, lo cual de hecho será significativo para la salud de nuestra agudeza visual y del desarrollo y salud de la visión desde el nacer hasta el morir.

C.- Señalan al DHA como un ácido graso esencial necesario para alcanzar una buena y saludable longevidad mental, cardiovascular y de la piel, por estas características se menciona al DHA como un bastión indispensable para nuestras acciones lógicas de "ANTI-ENVEJECIMIENTO"

4.- ¿Además de la salud constitucional y funcional cerebral, en cuáles otros órganos y sistemas nos beneficia la ingesta del DHA?

(R) La buena salud y funcionamiento del corazón y del resto del sistema cardiovascular, así como también la salud de nuestras articulaciones y resto del Aparato Músculo-Esquelético están íntimamente ligados a la buena ingesta de DHA. Estudios científicos sostienen el valor y papel importante que juega el DHA en el mantenimiento y

prolongación de nuestra salud. Es de vital importancia la buena concentración de DHA en la madre en gestación, ya que es determinante para el buen desarrollo del Sistema Nervioso y Cardiovascular de la vida en gestación, el futuro ser que tiene en su vientre.

5.- ¿Qué otros efectos saludables resultan de ingerir diariamente DHA?

(R) Varios trabajos hechos con los rigores científicos y publicados en EEUU en el Journal "Hypertension", concluyeron que aquellos sujetos hipertensos que ingieren DHA diariamente, resultan en una respuesta saludable de reducción de la presión arterial, tanto la sistólica como la diastólica durante la vigilia y el sueño.

Esto ha sido también inferido como una acción a nivel celular de la fibra muscular lisa y la estriada, sobre lo cual se teoriza que el DHA provoca el efecto de relajación y disminución de la resistencia del sistema cardiovascular, lo cual da origen a esa reducción saludable de la presión arterial.

6.- ¿Cuál es la mejor fuente disponible para mantener buenos niveles de DHA en nuestro organismo? ¿Por qué algunos vegetarianos que comen pescado con frecuencia o aquellas personas que no consumen carnes rojas y que sólo comen pescado, también sufren del dolor de las articulaciones y de otras partes del cuerpo ocasionados por la inflamación crónica? La respuesta es la siguiente:

El pescado es la mejor fuente de los Ácidos Omega-3, pero han de ser fundamentalmente los pescados de aguas profundas con piel gris azulados, también llamados pescados azules, han de ser peces "salvajes" de mar abierto (ejemplo el Atún) o de río abierto (ejemplo el Salmón), no el pescado que más se consume hoy día, cual es el pescado de cautiverio o cultivados en lagunas.

Es importante entender esto y la razón biológica corresponde a que el pescado sintetiza los Ácidos Grasos Omega a partir del mecanismo de comer ciertas algas del Plantum y del Bentum marino, y a partir de esa alimentación salvaje obtienen las enzimas indispensables para síntesis y metabolismo de los Ácidos Omega dentro del pescado, Este aspecto explica la diferencia del ciudadano que vive en su pueblo o ciudad y que come pescado 3 a 4 veces a la semana y que no tiene la salud esperada relativa a los beneficios del DHA.

7.- ¿Si entendemos que la mejor fuente de DHA es el pescado, como garantizarnos su mayor calidad y beneficios?

(R) Atún, Salmón, Bacalao, Sardinias, Boquerones, Macarela, Caballa, Trucha y Albacora, todos son una fuente muy rica para obtener los requerimientos diarios de DHA, repetimos, requerimientos diarios, ello significa que los debemos ingerir todos los días, que han de tener procedencia de "aguas de su hábitat natural y NO de LAGUNAS de crianza en cautiverio. Del ACEITE y la grasa de esos peces obtendremos ambos Ácidos Grasos Omega. ¿Y si no comemos pescado diariamente, qué hacer?:

"Supleméntese" diariamente ingiriendo un DHA muy puro, de gran biodisponibilidad, que provenga de peces de aguas libres con certificación biológica de no contaminación mercurial tóxica.

Todas esta características las obtiene ingiriendo Alfa DHA de Enzacta, el cual es extraído de ATUNES que derivan una concentración de aproximadamente 70% de DHA PURO, lo

cual garantiza una oferta por demás suficiente para satisfacer las necesidades diarias de este nutriente indispensable para la buena función de nuestros sistemas nervioso central y periférico, del corazón y las arterias y venas, de nuestras articulaciones y resto del sistema músculo esquelético y muy importante también para nuestra Piel y sus anexos.

8.- ¿Podemos suplementarnos con Alfa DHA si estamos ingiriendo medicamentos prescritos por profesionales de la salud?

(R) Si alguna persona sangra muy fácilmente o tiene alguna enfermedad que involucre alteraciones de la coagulación, lo cual incluye a cualquier tipo de trastorno, síndrome o enfermedad hemorrágica, o se encuentra tomando por prescripción facultativa cualquier tipo de anticoagulantes, o va a ser sometida a una cirugía mayor, debe consultar con su profesional de la salud el hecho de suspender o no, la suplementarían con DHA, esto, al igual como sucede con algunos otros nutrientes como por ejemplo la vitamina "E" y la vitamina "K" o incluso, ingerir vegetales verdes oscuros será una indicación que ha de provenir de un profesional certificado de la Salud.

Esta indicación de suspensión o no de ingerir DHA, no es una contraindicación, ella corresponde a la búsqueda y logro del balance funcional del cuerpo humano, en quien como por ejemplo, un exceso de ingesta de agua puede dar origen a complicados estados de la salud del individuo.

9.- ¿Es seguro y favorable tomar Alfa DHA de Enzacta?

(R) Sí lo es, al DHA lo necesitamos a todas nuestras edades para no sólo una mejor vida diaria saludable sino que además, para contribuir a mantenernos jóvenes y aprovechar sus virtudes de ser un Ácido Graso Omega-3 científicamente reportado como ayuda = "Antienvejecimiento", y con ello disponer de una herramienta cierta que nos permitirá lograr una mayor longevidad saludable por muchas décadas por venir.

10.- ¿Y cuándo se compara el Alfa DHA con otros productos del mercado que ventajas obtengo?

(R) El Alfa DHA es el único en el mercado extraído de ATUNES que una vez capturados se les comprueba y controla que no posean niveles de metales pesados mercuriales tóxicos; además, su oferta conlleva una biodisponibilidad por dosis muy altas, de un 70%, lo cual resulta en excelentes resultados para quien lo consume y lo hace muy efectivo

a menores tomas, no así como lo requieren otros productos del mercado que para alcanzar niveles en sangre saludables, requieren dosis altas cada día, como consecuencia de su más baja biodisponibilidad.