

OMEGA-3 INDEX PLUS



SAIBA MAIS SOBRE SEU METABOLISMO MEDINDO OS NÍVEIS DE ÔMEGA-3, ÔMEGA-6 E GORDURA TRANS.

Você só consegue gerenciar o que você pode medir

O teste **Omega-3 Index Plus** compreende a análise de 4 diferentes medidas dos ácidos graxos no sangue:

1) Índice de ômega-3

O teste **Omega-3 Index Plus** mede a quantidade de EPA e DHA no sangue, especificamente na membrana dos glóbulos vermelhos, que são compostas de diferentes tipos de ácidos graxos.

Logo, aumentar o índice de ômega-3 para a zona desejável - de 8% ou mais - garante EPA e DHA em quantidades suficientes para proteger sua saúde.

2) Índice de gordura trans

Durante anos, a gordura trans produzida a partir dos óleos hidrogenados (hidrogenação artificial) foi usada como ingrediente em grande parte dos alimentos ultraprocessados. Mas, por causa de seu efeito na saúde do coração, recentemente, essa gordura foi considerada maléfica para o consumo humano e está sendo removida das cadeias de abastecimento alimentar em todo o mundo, incluindo no Brasil.

Alguns tipos de gorduras trans estão presentes naturalmente, sob baixos níveis, em carnes e produtos lácteos, e parecem poder beneficiar a saúde. Portanto, o índice de gordura trans mostra a proporção de gordura trans das células, que deveria ficar abaixo de 1% no organismo

3) Proporção ômega-6 : ômega-3

A proporção entre os ômega-6 e 3 analisa sete ácidos graxos ômega-6 e quatro ácidos graxos ômega-3.

A quantidade total de ômega-6 e ômega-3 é dividida entre si para obter a proporção. Recomendamos uma proporção de 3 a 5 partes de ômega-6 para 1 de ômega-3.

4) Proporção AA : EPA

A proporção entre AA e EPA é o seu nível de ácido araquidônico (AA), um ácido graxo ômega-6, *versus* o ácido eicosapentaenoico (EPA), um ácido graxo ômega-3.

Esses ácidos graxos são importantes para o metabolismo porque é a partir deles que poderosas moléculas sinalizadoras da inflamação são produzidas. Entre outros, essa relação de AA : EPA é um marcador inflamatório objetivo, pois demonstra a proporção dos nutrientes que alimentam o processo inflamatório crônico vinculado com inúmeras patologias.





O que é o Omega-3 Index Plus

O teste **Omega-3 Index Plus** é um autoteste que oferece uma análise nutricional dos níveis de ácidos graxos ômega-3, gordura trans, a proporção de ômega-6 em relação ao ômega-3 e a proporção entre ácido araquidônico (AA) e ácido eicosapentaenoico (EPA).

O teste requer apenas algumas gotas de sangue, podendo ser feito pelo próprio paciente ou em um laboratório ou clínica de confiança, e a amostra é enviada para análise do laboratório OmegaQuant, localizado em Sioux Falls, Dakota do Sul, EUA. Esse laboratório é aprovado pela agência reguladora do departamento de saúde do governo americano, FDA, e certificado pela CLIA (*Clinical Laboratory Improvement Amendments*), o que significa que é padronizado e regulamentado para aceitar amostras humanas para testes de diagnóstico.

O laboratório OmegaQuant foi fundado em 2009, pelo Dr. Bill Harris, com o objetivo de oferecer serviços analíticos de ácidos graxos da mais alta qualidade para pesquisadores, profissionais da área da saúde e seus pacientes, e para o monitoramento nutricional de todos. Com isso, a intenção é avançar a ciência sobre o uso de nutrientes para melhorar a saúde cardíaca, cerebral, ocular e promover uma longevidade saudável.

Otimize seus ácidos graxos

As gorduras ômega-3, ômega-6 e trans estão relacionadas a diversas condições clínicas, podendo ser usadas como prevenção. Rastrear seus valores pode ajudar a otimizá-los para a sua saúde.

Os índices de ômega-3 e gordura trans, a proporção ômega-6 e ômega-3 e a proporção AA e EPA, podem ser alterados de acordo com o que você ingere. Como cada pessoa reage de maneira diferente aos alimentos e às mudanças de estilo de vida, a única maneira de saber esses índices é testando.

Recomenda-se fazer o teste a cada 4 ou 6 meses. A repetição favorece um aprendizado sobre o seu metabolismo e confirma se você está obtendo essas gorduras essenciais de maneira equilibrada em sua dieta.



Os níveis de certos nutrientes no sangue são essenciais para o coração, cérebro, olhos e para uma longevidade saudável.

3 passos para entender o status de ômega-3 na sua saúde

1



Analise

Para saber seu status de ácidos graxos, além de monitorar sua dieta, é preciso medi-lo.

2



Modifique

Depois de saber o status, ele pode ser otimizado com mudanças simples, tanto na dieta quanto na suplementação.

3



Monitore

Teste e monitore seus ácidos graxos a cada 4 ou 6 meses para que seus níveis permaneçam ótimos.



Estudos associaram níveis mais altos de índice de ômega-3 a níveis de triglicerídeos e fluxo sanguíneo saudáveis, ritmo cardíaco normal e a uma influência positiva na pressão arterial.



Nutrientes como o ômega-3 desempenham um papel na saúde cerebral durante todas as fases da vida – desde o desenvolvimento do cérebro do bebê até a manutenção da função cognitiva à medida que envelhecemos.

Seus resultados baseados na ciência



Modificáveis

Os níveis de ácidos graxos começam a mudar assim que você muda sua dieta, se estabilizando, dentro de 3 a 4 meses.

Personalizados

Você receberá recomendações com base nos resultados do seu teste.

Certificado

As amostras são processadas no laboratório OmegaQuant que possui certificação CLIA (*Clinical Laboratory Improvement Amendments*), EUA.

Validado

O método de análise utilizado no teste Omega-3 Index Plus é validado, padronizado e já foi aplicado em mais de 200 estudos científicos.

Comparativo

Os intervalos de referência mostram como os seus valores estão em relação aos valores fisiológicos considerados saudáveis.



O ômega-3 DHA é um componente essencial dos olhos, assim, seus níveis mais elevados estão relacionados a uma melhor saúde ocular e visual.

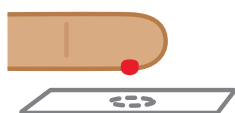


Existem vários benefícios para a mente e o corpo em ter um índice de ômega-3 mais alto – todos eles contribuem para uma longevidade saudável.

Como fazer o teste Omega-3 Index Plus

1

Lave as mãos, aumente o fluxo sanguíneo e coloque a lanceta na ponta do dedo até ouvir um clique.

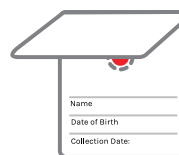


2

Coloque a primeira gota de sangue no centro do círculo e aperte suavemente o dedo para permitir a formação de mais duas ou três gotas de sangue até completar todo o círculo do cartão.

3

Deixe o cartão aberto até o sangue secar, depois feche-o e envie o teste pelo envelope de retorno que você recebeu no kit.



O teste
leva menos
de 5 minutos

- » O método é simples e seguro. Você pode realizá-lo em casa, seguindo as instruções que acompanha o kit de coleta, ou no laboratório da sua preferência.
- » Não precisa de receita médica.
- » Algumas gotas de sangue são suficientes para medir os níveis dos ácidos graxos essenciais de seu corpo.



OMEGA-3 INDEX PLUS



omega3index.com.br