

## PRESENTES EN EL ACEITE DE KRILL

# Omega-3 en forma de fosfolípidos: La mejor alternativa para la salud del corazón

Además de proteger el corazón, el aceite de krill ofrece propiedades antioxidantes y sostenibles, convirtiéndose en un aliado integral para quienes buscan un bienestar óptimo y duradero.

La salud cardiovascular ha sido una preocupación creciente en los últimos años, y la ciencia sigue respaldando la importancia de los ácidos grasos Omega-3 para mantener un corazón saludable. Estos ácidos grasos esenciales, que el cuerpo no puede producir por sí solo, deben ser obtenidos a través de la dieta o suplementación. Dentro de las diferentes formas de Omega 3 disponibles, los fosfolípidos, especialmente los provenientes del aceite de krill, están emergiendo como una opción superior, tanto por su biodisponibilidad como por sus beneficios adicionales.

### IMPORTANCIA DE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los ácidos grasos Omega-3, como el EPA y DHA, son fundamentales para la actividad óptima de diversas funciones corporales. Contribuyen a la reducción de la inflamación, apoyan la salud cerebral, mejoran la función ocular, y juegan un papel crucial en la protección contra

enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, "no todos los Omega-3 son iguales, y las diferentes formas químicas en las que se presentan pueden influir significativamente en su efectividad", afirma Pedro Grez, creador del Método Grez y fundador de la primera línea chilena de suplementos de etiqueta limpia.

### TRIGLICÉRIDOS, ÉSTERES ETILICOS Y FOSFOLÍPIDOS

Según explica Grez, los Omega-3 pueden encontrarse en varias formas: triglicéridos, ésteres etilicos y fosfolípidos. "Los triglicéridos son la forma natural en la que los Omega-3 se encuentran en alimentos como el pescado. Los ésteres etilicos son una versión modificada que se utiliza en muchos suplementos, pero pueden ser menos biodisponibles que los triglicéridos naturales, porque el cuerpo humano no está diseñado para asimilar ésteres etilicos", agrega. Asimismo, comenta que los fosfolípidos, presentes en el aceite de krill,



Cápsulas de tono rojizo claro, casi transparente son indicador de que el aceite de krill es fresco y de buena calidad.

ofrecen una estructura química que no solo es más similar a las membranas celulares humanas, sino que también mejora significativamente la absorción y utilización de los Omega-3 en el cuerpo.

### ACEITE DE KRILL: OMEGA-3 EN FORMA DE FOSFOLÍPIDOS

El aceite de krill es una fuente única y poderosa de Omega-3, ya que estos ácidos grasos están naturalmente vinculados a fosfolípidos. Esta conexión no solo aumenta la biodisponibilidad de los Omega-3, sino que también aporta otros beneficios, como la inclusión de antioxidantes

naturales como la astaxantina. Este poderoso antioxidante protege a las células del daño oxidativo, contribuyendo a la salud general del organismo. Además, hace el alcance Grez, el aceite de krill es libre de metales pesados y otras toxinas, lo que lo convierte en una opción segura para la suplementación.

Este es especialmente relevante para aquellos que buscan optimizar la salud de su piel, vista, cerebro o articulaciones y para quienes necesitan una recuperación eficiente después del ejercicio físico. Además, el Omega 3 en forma de fosfolípidos puede tener un impacto positivo en condiciones autoinmunes como el lupus.

### ¿CÓMO ELEGIR EL MEJOR ACEITE DE KRILL?

Al momento de elegir un aceite de krill de calidad, es crucial leer las etiquetas detenidamente. Busca productos que sean ciento por ciento aceite puro de krill, ya que algunos fabricantes mezclan el aceite de krill con aceite de linaza para reducir costos. Sin embargo, esto diluye la concentración de fosfolípidos, la astaxantina (un poderoso antioxidante) y otros nutrientes que el aceite de krill contiene de forma natural.

Un buen indicador de la calidad de un aceite de krill es la cantidad de fosfolípidos que contiene. Idealmente, debería tener más de 30.000 mg por cada 100 gramos de producto, ya que una mayor concentración generalmente indica una mayor efectividad. Mientras más bajo sea el contenido de

fosfolípidos, posiblemente más bajo sea el contenido de aceite de krill. Si la etiqueta no especifica el contenido de fosfolípidos, es posible que el producto ni siquiera sea aceite de krill auténtico", advierte el autor del Método Grez.

Y añade que el color de las cápsulas también puede ser un indicador de calidad: un tono rojizo claro, casi transparente, sugiere que el aceite es fresco y de buena calidad.

### SUSTENTABILIDAD DE LA EXTRACCIÓN DEL KRILL

Finalmente, al elegir un suplemento de aceite de krill, se debe considerar la sostenibilidad de su extracción. El krill es una parte fundamental del ecosistema marino y su pesca debe realizarse de manera consciente, sin que perjudique a su población ni el equilibrio de los océanos. Por eso, la recomendación es buscar marcas que se adhieran a prácticas sostenibles y certificadas para asegurarte de que tu elección no solo beneficie tu salud, sino también la del planeta.

En conclusión, el Omega-3 en forma de fosfolípidos, especialmente cuando se obtiene del aceite de krill, representa una de las mejores opciones para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular y bienestar en general. Al prestar atención a la calidad, composición y sostenibilidad del producto, estarás tomando una decisión informada y beneficiosa para tu vida futura.