

OMEGA-3 Athlete

PERLAS PREMIUM DE ÁC. GRASOS OMEGA-3 (EPA Y DHA)

- Aceite de pescado rico en Omega-3 (85%). Ratio EPA/DHA 1,3/1
- Aceite de pescados pequeños y de aguas frías (anchoa, sardina y jurel)
- En forma de Triglicéridos (TG): mayor absorción y biodisponibilidad
- **Con certificado antidoping por Informed-Sport**
- Aceite procesado bajo las técnicas patentadas de Solutex®
- Libre de metales pesados (IFOS + analítica producto final)



Sin
Gluten

Omega-3 Athlete son perlas de aceite de pescado de la más alta calidad con una elevada concentración de ácidos grasos omega-3 poliinsaturados de cadena larga (85%), especialmente del conocido como EPA (Ác. Eicosapentaenoico) y, en menor proporción, de DHA (Ác. Docosahexaenoico).

El aceite de pescado utilizado proviene de pescados pequeños de aguas frías como la anchoa (*Engraulis encrasicolus*), la sardina (*Sardina pilchardus*) y el jurel (*Trachurus trachurus*). Estas especies de pequeño tamaño acumulan menos contaminantes ambientales (metales pesados, PCBs, dioxinas) que los peces de mayor tamaño, lo que permite obtener un aceite de mayor pureza y seguridad.

Las características principales de estas grasas son las de modular la respuesta inflamatoria además de contribuir a mantener el funcionamiento normal del cerebro, la visión, el corazón, la tensión arterial y los niveles normales de triglicéridos en sangre (EFSA. Reg. UE 432/2012). Por ello son recomendados por salud para toda la población en general, desde las mujeres gestantes y los niños hasta la 3ª edad.

Beneficios del EPA para los deportistas

Omega-3 Athlete ha sido formulado con una relación EPA:DHA de 1,3:1 (predominio del EPA), que está alineada con la evidencia científica más actual sobre los efectos de los omega-3 en deportistas de alto rendimiento, esto es debido a que el EPA es el principal responsable de:

- la modulación de la respuesta inflamatoria inducida por el ejercicio (Calder, P.C., BBA. 2015),
- la reducción del daño muscular inducido por el ejercicio ("agujetas" o DOMS / EIMD en inglés) lo que ayuda a acelerar la recuperación entre sesiones de entrenamiento o competiciones (Tsuchiya, Y. et al., EJAP. 2016),
- la mejora de la función neuromuscular y de la eficiencia en la contracción muscular, con efectos positivos sobre la fuerza y la potencia (Lewis, N.A. et al., EJSS. 2020),
- ayudar a la síntesis proteica muscular (MPS en inglés), potenciando la respuesta anabólica al entrenamiento de fuerza y a la ingesta de proteínas (Smith, G.I. et al., AJCN. 2011),

- influenciar positivamente sobre la función mitocondrial, contribuyendo a una mayor eficiencia en la producción de energía (Herbst, E.A. et al., JP. 2014).

Dosis efectivas según la evidencia científica

Para inducir aumentos detectables en los Ác. Grasos Omega-3 de las membranas celulares y promover la salud, es necesario un período mínimo de dos semanas de suplementación regular con un aceite de pescado rico en omega-3, que aporte como mínimo un 60% de EPA+DHA. No obstante períodos más extensos, de cuatro a doce meses, se requerirían para aumentar el contenido de EPA y DHA en la membrana de los glóbulos rojos (Mickleborough, T.D. et al., SJMSS. 2013). La suma de EPA y DHA expresada en porcentaje del contenido de ácidos grasos totales en los eritrocitos representa el Índice de Omega-3 (IO-3), el cual se ha identificado como un marcador asociado con muchos indicadores de salud en la población general. Para promover la incorporación de los ác. grasos omega-3 a nivel muscular, favorecer la capacidad funcional y especialmente el crecimiento muscular, la literatura señala una ingesta al día del equivalente a 200 – 400 g de pescado graso de agua dulce como salmón, arenque o sardinas (Philpott, J.D. et al., RSM. 2019), lo que equivale a una cantidad $\geq 1,5 - 2$ g EPA+DHA al día en ratio EPA/DHA 1,3:1. Con **Omega-3 Athlete** puedes alcanzar y superar esas cantidades fácilmente con la ingesta de 3 perlas (softgels) diarias.

Alta calidad: pureza, metales pesados, TG (Tri-Glicéridos)

Nuestro aceite de pescado está fabricado por Solutex®, empresa española referente mundial en la fabricación de omega-3. Entre otras, emplean la novedosa técnica de extracción por fluidos supercríticos (Flutex®), por lo que no se usan disolventes ni se emiten residuos contaminantes. Además, mediante su proceso de purificación y desodorización patentado (Cleantex®) obtenemos una materia prima libre de contaminantes (metales pesados, PCB, dioxinas, etc.) y también elimina los sabores y olores residuales a pescado, dando un aceite de sabor más agradable. También, para la fabricación de **Omega-3 Athlete** utilizamos todo el lote de aceite de pescado, es decir, que se hace

un lote de mayor tamaño de perlas/producto terminado con el fin de gastar todo el aceite y no dejar la producción a medias (como se hace con otros productos más baratos que hay en el mercado) para evitar posibles oxidaciones y enranciamientos del aceite y que, por tanto, se arrastrarían para la producción del siguiente lote, disminuyendo así la calidad del producto y reduciendo la salubridad del mismo. El aceite OMEGATEX® 4535TG utilizado en la fabricación de nuestras perlas cuenta con la certificación IFOS (International Fish Oil Standards), el programa de certificación más riguroso del mundo para aceites de pescado, que garantiza la pureza, la potencia y la frescura del producto. Esta certificación, sumada a la analítica que Crown realiza por cada lote de producto terminado (de consulta libre en nuestra página web), asegura la ausencia de metales pesados por una posible contaminación durante el proceso de fabricación de las perlas o durante su envasado en el bote.

Además, **Omega-3 Athlete** aporta los ácidos grasos en la forma química más efectiva a nivel de absorción y biodisponibilidad, la forma de TriGlicéridos (TG), en vez de como ácidos grasos libres, conocidos como Etil-Éster (EE), usados por otras marcas por tener un bajo coste y ser más resistentes a la oxidación (Schuchardt, J.P. et al., PLEFA. 2013).

Vitamina E

Para evitar la posible oxidación y/o enranciamiento de los omega-3 hemos usado un antioxidante natural como los alfa-tocoferoles, más conocidos como vitamina E (Jeromson, S. et al., MD. 2015). No declaramos la cantidad de dicha vitamina en el etiquetado porque verdaderamente es un coadyuvante del aceite y no un valor añadido del producto. Estos tocoferoles van evitando la oxidación a lo largo del tiempo, por lo que la cantidad que sería ingerida al inicio de la vida útil del producto no es la misma que la aportada al final, por eso, siguiendo una de nuestras premisas máximas, la transparencia, hemos decidido no ponerlo en la etiqueta para no inducir a error como si fuera un valor añadido del producto. Se puede consultar la cantidad inicial de vitamina E del producto en el cuadro de información nutricional de esta ficha.

Y sin olvidar que **Omega-3 Athlete** es 100% seguro al tener la **certificación antidoping** por el **Informed-Sport**.

Ingredientes: Aceite de **pescado** rico en omega-3 (OMEGATEX® 4535TG), envoltura (gelatina bovina, humectante: glicerina vegetal; agua), antioxidante: vitamina E natural (D-alfa-tocoferol).

Contiene **pescado**.

Modo de empleo: tomar 3 perlas al día durante las comidas principales. Por comodidad, la porción se puede dividir en varias ingestas. Ingerir con alimentos que contengan grasa para optimizar la absorción (frutos secos, aguacate, aceite de oliva, etc.).

Formatos disponibles: bote de 90 perlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 3 perlas	%VRN*
Aceite de Pescado	3.000 mg	
• de los cuales Omega-3 (TG)	2.550 mg	
• de los cuales EPA	1.350 mg	
• de los cuales DHA	1.050 mg	
Vitamina E (D-α-Tocoferol)	30 mg**	250%

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

**Cantidad de Vit. E al inicio de la vida útil del producto.

CROWN
SPORT NUTRITION

🌐 crownsportnutrition.com

✉ info@crownsportnutrition.com

📷 @crownsportnutrition

📘 crownsportnutrition

🐦 @crownsportnutri

🌐 Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

