

Grasa Dietética/ Ácidos Grasos Esenciales (EFA) / Guía de Aceite de Pescado

Las grasas dietéticas vienen en las todas las formas y tamaños, y son un componente nutricional excepcionalmente complejo. Para nuestros propósitos, vamos a dejarlo muy simple. Las grasas han sido denigradas en el pasado, y se han culpado de la actual epidemia de obesidad. Permítanme explicar esto de la forma más simple posible - las grasas no engordan (el consumo excesivo y las malas decisiones en la alimentación es lo que engorda). Dicho esto, al igual que las proteínas y los carbohidratos, no todas las grasas son iguales. Algunas grasas son más propensas a ser almacenadas como grasa corporal que otras grasas. Las grasas pueden derivarse de fuentes animales o vegetales, y, básicamente, aquella que sea más natural y sin su fuente adulterada, será la mejor para usted. Quiero dejar esto muy claro: NO TEMA A LA GRASA. Incluso la grasa saturada está bien, hasta puede ser buena para usted siempre y cuando la fuente sea natural. La grasa es nuestra amiga, y cuando se eligen correctamente, puede tener un sabor impresionante y ayudarnos a reducir la grasa corporal rápidamente.

Recuerden, hay grasas "malas": grasas "trans" que son altamente procesadas (véase más adelante) como margarinas, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de canola, aceite vegetal, aceite de girasol y otras grasas hechas por el hombre que representan un suicidio metabólico, mientras que las fuentes como el aceite de oliva, aceite de coco, aceite de palma, manteca de animales alimentados con pasto / mantecas animales, aceites de pescado, pueden prolongar la vida y promover la pérdida de grasa.

Las grasas pueden ser usadas en aspectos estructurales tales como las membranas celulares, diversas hormonas, órganos y para requerimientos de energía. Realmente la grasa corporal es: la energía almacenada para su uso futuro. Como podrán leer a continuación, vamos a aumentar la ingesta de específicas grasas para mejorar su metabolismo, y eliminar por completo otras grasas por la misma razón.

Grasas Trans y Por Qué Necesitas Odiarlas

Hoy en día, resulta complicado pasar un día sin consumir algún tipo de comida rápida. Un panecillo camino al trabajo, un aperitivo de la máquina expendedora, galletas con el almuerzo, un bar en el camino a casa, y luego una sencilla mezcla de galletas donde 'sólo tiene que añadir agua " junto la cena. Esos días han pasado - he aquí el por qué: ¿Alguna vez ha leído toda la etiqueta nutricional de los aperitivos envasados que todos conocemos y amamos? Si es así, entonces habrá visto el ingrediente aceite parcialmente hidrogenado. Este es un ingrediente necesario que permite que los alimentos puedan estar por meses en un estante sin dañarse, sin embargo junto con la preservación de la calidad viene con algo que se llama ácidos grasos trans. Entonces, ¿Qué son los ácidos grasos trans? Y ¿Por qué debería preocuparse? Los ácidos grasos trans se producen durante la hidrogenación de aceite vegetal, estudios demuestran que estas moléculas adulteradas son peores para el cuerpo que la grasa saturada. Incluso elevan los niveles de colesterol LDL (el malo) y al mismo tiempo disminuyen los niveles de colesterol HDL (el bueno).

Los ácidos grasos trans también están vinculados a altos índices de resistencia a la insulina. Eso, mis amigos detendrá la pérdida de grasa en su camino. En su libro, La Dieta Omega, Artemis P. Simopoulos, M.D. afirma que: "Los ácidos grasos trans interfieren en el metabolismo de los ácidos grasos regulares al desplazar los ácidos grasos esenciales de las membranas celulares, e interfiere con la conversión de los ácidos grasos de cadena más corta (tal como LNA) en los más largos (por ejemplo, DHA). Como resultado de esto, hay menos ácidos grasos de cadena larga en las membranas. Esto hace que las membranas sean menos fluidas y reduce el número y la sensibilidad de los receptores de insulina". En pocas palabras, que se almacene más grasa.

Alimentos que contienen ácidos grasos trans	
Productos comerciales	Roles de canela
horneados	Doorwilles
Mezclas preparadas	Rosquillas
Callata	Mezcla para panecillos
Galletas	 Pasteles
Botanas	Masa de hojaldre
Margarina	Papas fritas
Materia grasa	·
Queso artificial	Tortillas y frituras de maíz
Queso artificial	Mezcla de panas y pasta
Alimentos fritos	
Tortas y mezcla para tortas	Cualquiera con parcialmente hidrogenado en su etiqueta
Tortillas de maíz	

Simopoulos continua diciendo: "Es difícil vivir en los Estados Unidos y evitar los ácidos grasos trans, ya que se han infiltrado en toda la cadena alimenticia. Cada vez que lea las palabras "parcialmente hidrogenado" en una etiqueta, sepa que son ácidos grasos trans al acecho. Tómese un tiempo para pasar por los pasillos del supermercado y examine las etiquetas de los productos horneados, botanas, y mezclas. Implícitamente cada uno contiene ácidos grasos trans".

Efectivamente, el nivel aceptable de grasas trans en este programa (y en el resto de su vida) es CERO.

Ácidos Grasos Esenciales (EFA) / Omega 3

Así que ya saben cuáles son las grasas que debemos odiar - Ahora déjenme mostrarles las grasas que deben amar: ácidos grasos esenciales (EFA). EFA son las siglas que representan los ácidos grasos esenciales. En términos dietéticos la palabra "esencial" significa que el cuerpo no puede producirlo por sí mismo. Hay dos familias de ácidos grasos esenciales, Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico). El Omega-3 (también conocido como "aceite de pescado") son los que más debemos cuidar debido a que la mayoría de nosotros obtenemos suficiente Omega-6 en nuestra dieta. Los EFA son especiales, ya que son las unidades básicas que conforman nuestras hormonas, membranas, ojos, oídos, cerebro, órganos sexuales y forman parte de cada célula del cuerpo. Y de nuevo, debe obtener los ácidos grasos esenciales de su dieta, ya que su cuerpo no puede producirlos. El EFA Omega-3 se encuentra en los aceites del cuerpo de peces del océano de agua fría tales como el bacalao, la caballa, el halibut, el arenque y el atún.

Condiciones de Salud relacionadas con deficiencias de Omega-3

- Eczema y psoriasis
- Perdida de cabello
- Perdida de agua
- Reducción de las funciones inmunológicas
- Dificultades de comportamiento
- Baja cicatrización
- Abortos naturales
- Trastornos circulatorios
- Esquizofrenia
- Epilepsia

- Cambios de comportamiento anormales
- Deficiencia en la visión
- Propagación de enfermedades reumáticas y artríticas
- Disminución de la coordinación motora
- Atrofia glandular, que a su vez genera infertilidad, deficiencia en el crecimiento e irregularidades en el peso

Los beneficios de los suplementos de la EFA son muy amplios y variados. Esencialmente (sin intentar un juego de palabras), los ácidos grasos esenciales son anti-inflamatorios. Esto significa que pueden beneficiar a la mayoría, si no todos los tipos de inflamación. Puede que aun no sepa que la enfermedad cardíaca es en realidad una forma de inflamación. Es por ello que en la actualidad los EFA se recomiendan a todos los pacientes cardiacos. Los suplementos de EFA reducen en gran medida el riesgo a muchas condiciones de salud relacionadas con enfermedades cardiovasculares, tales como el cáncer, la depresión, enfermedades inflamatorias de las articulaciones y los tejidos conectivos, enfermedades renales / insuficiencia renal, osteoporosis , asma, ayuda prenatal y posparto, diabetes / resistencia a la insulina y muchas otras enfermedades, así como genera un aumento en la tasa metabólica en reposo, y mejora el control y la composición del cuerpo. Además, los ácidos grasos esenciales han sido vitales en la aceleración de la pérdida de grasa mediante la activación de los genes lipolíticos (genes de la quema de grasa) y desactivación de los genes lipogénenicos (genes del almacenamiento de grasa).

En los viejos tiempos – como los antiguos cavernícolas -, consumíamos grandes cantidades de ácidos grasos esenciales. No se sufría de artritis ni tampoco había muertes por ataques del corazón. Generalmente, nos comerían los leones o algo tipo de bestia. A medida que nuestras dietas se han vuelto más y más procesadas y pre-empaquetadas, la ingesta de ácidos grasos esenciales se ha desplomado de una manera increíble lo que nos deja muy deficientes. Simplemente no hay debate - una salud recomendable requiere óptimos niveles de ácidos grasos esenciales. El mejor bono de la ayuda de los EFA es la pérdida de grasa. Un estudio demostró que los EFA pueden aumentar el metabolismo como 400 calorías por día - ¡POR DÍA! Para muchos esa razón debería ser suficiente para obtener sus EFA. En mi opinión sólo hay un suplemento que recomiendo a todo el mundo, y son los EFA.

Las 10 razones por las que ácidos grasos esenciales son fundamentales

- El aceite de pescado, rico en ácidos grasos de Omega-3 pueden ayudar a prevenir la depresión, a estabilizar el estado de ánimo de maníacodepresivos, y aliviar los síntomas de la esquizofrenia.
- Los aceites de pescado son una de las pocas sustancias conocidas por las bajas concentraciones de triglicéridos (sustancias grasas), las cuales representan un riesgo cardiovascular, en la sangre.
- 3. Incrementar el consumo de los ácidos grasos de Omega-3 tiene efectos directos en los niveles de serotonina.
- Los aceites de pescado, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) ayudan a prevenir las enfermedades del corazón, cáncer y depresión.
- 5. Estudios han demostrado que los suplementos de aceites de pescado puede reducir intensamente la producción de interleucina -1 beta, dando como resultado una reducción significativa de la rigidez matutina y el número de articulaciones dolorosas en pacientes con artritis reumatoide.
- Varios ensayos clínicos han llegado a la conclusión de que el consumo de pescado con regularidad o la suplementación con aceite de pescado puede reducir el riesgo de muerte súbita cardíaca hasta en un 50%.
- Investigadores de la Clínica Mayo informan que la suplementación con aceites de pescado, EPA y DHA es muy eficaz en el retraso de la progresión de la nefropatía por IgA, una enfermedad renal común.
- Estudios epidemiológicos han demostrado que las poblaciones con un alto consumo de aceites de pescado tienen una menor incidencia de enfermedades inflamatorias como el asma.
- 9. Investigadores de la Universidad de Tromso han reportado que los suplementos de aceite de pescado reducen significativamente la presión arterial en personas con hipertensión y no tiene ningún efecto sobre el control de glucosa incluso en personas con diabetes.
- 10. Investigadores médicos en Nueva Zelanda han proporcionado pruebas convincentes de que un mayor consumo de aceites de pescado ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

Lista cortesía de C. Poliquin http://www.ppcchicago.com/

¿Cuántos Ácidos Grasos Esenciales Necesito?

Esa es una buena pregunta - y la respuesta puede variar dependiendo de con quién se hable. Pero primero vamos a aclarar un par de cosas.

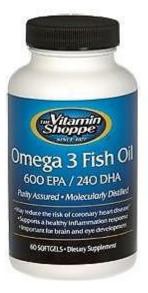
La mayoría de las píldoras de "aceite de pescado" o de EFA son de 1000 mg. Sin embargo, solo 300 mg de esos 1000 mg son de EPA / DHA (que son las siglas del de ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico, usted realmente no necesita saber eso, pero confíe en mí cuando digo que eso es "lo bueno" que queremos de nuestro aceite de pescado / suplemento de la EFA).

Lo que significa que sólo el 30% de la píldora es el material que realmente queremos. ¿Por qué resulta un gran problema? Debido a que para obtener los óptimos beneficios de nuestros EFA (de nuevo, dependiendo de con quién se hable) necesitamos consumir de alguna forma alrededor de 5 - 6g de EPA / DHA por día (total combinado entre los dos). Eso es el mismo que 5000 - 6000 mg. Así que si cada cápsula es solamente 300 mg de las cosas buenas, pues podrían tomar hasta 20 pastillas al día. Eso es mucho para tragar.

La buena noticia es que hay algunos productos de aceite de pescado muy concentradas por allí. Aquí están algunas opciones:

Opción #1 (Buena)

Aquí está una que obtuve de Amazon, la marca Vitamin Shoppe. Aquí una foto que tomé desde Google...



Como puede observar contiene 840 mg de EPA / DHA, que es más de 3 veces de lo que tiene el típico suplemento de aceite de pescado. Así que ahora sólo estamos hablando de 5-6 cápsulas al día -mucho más factible. También es plausible mencionar que son cápsulas de "recubrimiento entérico". Esto significa que no le dará "eructos de pescado", que son DESAGRADABLES.