

# Guida per il Consumatore

## Omega-3 A-M B-Well



Come si fa a capire la qualità di un prodotto fra decine di integratori di omega-3 oggi disponibili sul mercato?

Questa guida ti darà informazioni sull'olio di pesce che normalmente non sono disponibili per il consumatore.

Troverai informazioni che ti aiuteranno a prendere una decisione più informata su come scegliere un integratore di omega-3 per migliorare la salute di tutta la famiglia, e ti informerà su quali caratteristiche cercare in un olio di pesce, dandoti una migliore comprensione delle differenze.

Ma in primo luogo, cerchiamo di ricapitolare perché gli omega-3 sono così importanti per te.

## **I benefici per la salute da un olio di pesce di qualità farmaceutica**



In realtà gli omega-3 non "curano" nulla, ma è il tuo corpo ad avere bisogno degli omega-3 per quasi tutte le funzioni vitali.

Quando nel tuo corpo c'è una carenza di omega-3, si manifestano i sintomi di alcune malattie. Assumendo dosi sufficienti di omega-3 permetti al tuo corpo di funzionare normalmente ed in salute.

La domanda nasce spontanea: perché non mangiare molto pesce, invece di prendere integratori di olio di pesce?

La risposta è che purtroppo tutto il pesce, in dosi maggiori o minori, è avvelenato. Tutti i mari della Terra ormai sono contaminati da una lunga lista di inquinanti, soprattutto mercurio, PCB e diossine.

E per ottenere molti dei risultati benefici dimostrati dagli studi scientifici sugli omega-3, bisognerebbe mangiare quantità enormi di pesce (ad esempio gli americani dovrebbero aumentare il consumo di pesce di quasi venti volte), esponendosi però in questo modo ancora di più agli inquinanti tossici.

Per fortuna da pochi anni nuove tecnologie come la distillazione molecolare multipla hanno permesso di ottenere un olio di pesce dalle qualità eccezionali ed esente da inquinanti, chiamato di PURO GRADO FARMACEUTICO, che permette a chiunque senza rischi di provare i benefici degli omega-3.

Con oltre 12.500 articoli scientifici sugli omega-3 ed i loro effetti sulla salute, la grande maggioranza degli scienziati concorda sul fatto che gli omega-3 contenuti nell'olio di pesce portano una serie di benefici per la salute, in particolare relativamente a:



- **Cuore**  
Aiutando a ridurre il rischio di aritmie e morte improvvisa per un attacco cardiaco.
- **Cervello**  
Migliorando la funzione cerebrale attraverso la produzione di importanti neurotrasmettitori, che portano ad una migliore concentrazione e memoria, una sensazione di benessere generale, a diminuire la probabilità di stati depressivi, ed alla riduzione del rischio di ADHD (Sindrome da deficit di attenzione e iperattività) nei bambini.
- **Colesterolo e trigliceridi**  
Con l'abbassamento dei trigliceridi e aiutando il bilanciamento del tuo colesterolo.
- **Giunture ed Artrite**  
Con una migliore funzione articolare grazie ad una riduzione dell'infiammazione e del dolore.
- **Pelle e Bellezza**  
Migliorando la salute e l'aspetto della tua pelle, aiutando a mantenere le unghie forti, così come i tuoi capelli sani e lucenti.
- **Sistema immunitario e cancro**  
Rendendo più forte il sistema immunitario, ed abbassando il rischio di cancro al seno ed alla prostata.
- **Occhi**  
Migliorando la percezione e la chiarezza della visione.
- **Apparato digerente**  
Con il miglioramento della salute intestinale e riducendo l'infiammazione nei casi di sindrome da colon irritabile e morbo di Crohn.
- **Allergie**  
L'apporto di acidi grassi Omega-3 durante la gravidanza, può proteggere i bambini contro lo sviluppo di allergie. Inoltre può aiutare le persone affette da problemi allergici.
- **Diabete**  
L'olio di pesce aumenta la secrezione di insulina dalle cellule beta del pancreas,

regolando i livelli di zucchero nel sangue. Il grasso omega-3 DHA svolge un ruolo protettivo nella neuropatia diabetica in tutte le forme di diabete.

Per i riferimenti a centinaia di studi scientifici vedi sul sito la Bibliografia:

<http://www.oliodipesce.it/studiscientifici-omega-3-1.html>

e le News per la rassegna stampa:

[http://www.oliodipesce.it/notizie\\_omega3.html](http://www.oliodipesce.it/notizie_omega3.html)



Occorrono 100 litri di olio di pesce per ottenere un litro di olio di pesce di grado farmaceutico. Attraverso 6 fasi di lavorazione il pesce (acciughe, sgombro e sardine della migliore qualità) viene trasformato in olio di pesce in forma di trigliceridi naturali (TG), altamente biodisponibili.

## Perché l'olio di pesce è così importante?



L'olio di pesce è ricco di una varietà di nutrienti benefici come gli omega-3 (acidi grassi essenziali).

**Il corpo non può produrre gli omega-3 da solo, ma devono essere introdotti nel corpo attraverso cibo ed integratori.**

Non tutti gli omega-3 sono uguali: quelli a catena lunga, come l'EPA e il DHA, ottenibili solo dall'olio di pesce, sono gli unici riconosciuti negli studi scientifici come efficaci per la salute. Quelli a catena corta come l'ALA (presente nell'olio di semi di lino) viene poi trasformato in piccola parte in EPA e DHA, utilizzabili dal corpo. Per produrre 1 g di EPA e 0,1 g di DHA al corpo umano sono necessari quasi 20 g di ALA.

### L'olio di pesce combatte l'infiammazione

In termini di invecchiamento e di peggioramento delle condizioni di salute del tuo corpo, il principale responsabile è quasi sempre l'infiammazione - che l'olio di pesce aiuta a combattere.

La cosa che rende così temibile l'infiammazione è che nel lungo termine provoca una reazione a catena nel corpo, con problemi che vanno dall'artrite al dolore cronico, fino a malattie più gravi come l'aterosclerosi, aneurismi e ictus.

Tutte le persone hanno una certa quantità di infiammazione nel corpo, ma spesso senza sintomi. Il più delle volte è la causa alla base di improvvisi e fatali attacchi di cuore.

La maggior parte degli scienziati e degli operatori sanitari ritengono che sia grazie alle proprietà antinfiammatorie che l'olio di pesce è in grado di fornire così tanti benefici per la salute, in particolare relativamente a: cuore, cervello, articolazioni, cute, sistema immunitario, visione e digestione.

## Come scegliere un integratore di omega-3?

Insomma sembrerebbe facile: per mantenersi in salute e prevenire molte malattie basta assumere ogni giorno una capsula o più di Omega-3, magari acquistata al supermercato...

Peccato che non sia così: il 90% dei prodotti venduti da supermercati, erboristerie, negozi online e perfino farmacie sono quanto meno inefficaci, se non dannosi per la salute.

Con un prodotto economico e di scarsa qualità potrebbe avvenire l'introduzione involontaria nel tuo corpo degli inquinanti tossici contenuti nel pesce, come ad esempio mercurio, PCB o diossine. Potresti anche ottenere solo minimi benefici anti-infiammatori - o addirittura nessuno.

Un olio di pesce poco purificato provocherebbe infatti un accumulo di impurità tossiche che si sono dimostrate capaci di danneggiare il sistema ormonale, causando

fastidiosi disturbi intestinali (formazione di gas, dolori addominali e diarrea) ed essere potenzialmente cancerogene.

**Per poter sfruttare al meglio le proprietà benefiche dell'olio di pesce è quindi necessario scegliere un integratore di omega-3 che sia sicuro ed efficace.**

La ricerca scientifica ti aiuta ad individuare le caratteristiche che un integratore di olio di pesce di altissima qualità (di grado farmaceutico) DEVE avere:

### Le linee guida per l'acquisto

1. **Concentrazione:** almeno il 60% deve essere costituito da acidi grassi Omega-3 EPA e DHA con rapporto 40:20 (negli integratori economici la concentrazione è tra il 15 ed il 30%) e deve contenere una bassa percentuale di acidi grassi saturi (presenti invece nei prodotti di scarsa qualità) in modo da essere DIGERITO RAPIDAMENTE.  
Occorrono 100 litri di olio di pesce commerciale per ottenere 1 litro di olio di pesce di grado farmaceutico concentrato.
2. **Bio-disponibilità:** L'olio deve essere nella forma di trigliceride naturale (TG) in modo da assicurare una biodisponibilità fino al 250% più alta rispetto alla forma di estere etilico (EE) contenuta in altri prodotti . La forma TG permette quindi di ottenere gli stessi benefici ma con minori quantità di prodotto rispetto alla forma EE.
3. **Purezza:** L'olio di pesce deve essere esente da qualsiasi contaminante con il supporto di prove per dimostrarlo.  
L'olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO deve quindi possedere una certificazione di un istituto indipendente che utilizza i parametri piu' stringenti al mondo quale IFOS -International Fish Oil Standards con sede presso la University of Guelph in Canada- ed avere un rating di 5 stelle che ne confermi la qualità eccezionale.  
Si tratta di valori centinaia e migliaia di volte inferiori ai limiti ammessi dalla legge nei paesi europei.  
Solo le migliori marche di olio di pesce nel mondo hanno una certificazione IFOS a 5 stelle, l'elenco è disponibile in sul sito IFOS:  
<http://www.ifosprogram.com/IFOS/ConsumerReport.aspx>
4. **Freschezza:** L'olio di pesce è un prodotto delicato e facilmente deteriorabile; l'olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO deve avere qualità eccelse anche relativamente alla sua freschezza, vale a dire che non deve essere ossidato e deve conservare intatte tutte le caratteristiche positive che ha in natura.

Ma approfondiamo meglio queste linee guida punto per punto:

## 1. Concentrato ed Efficace

Con una concentrazione di omega-3 minima del 60%, l'olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO copre con una sola capsula il fabbisogno minimo giornaliero di omega-3.

L'olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO raggiunge almeno il doppio della concentrazione nei suoi principi attivi EPA e DHA rispetto a molti integratori omega-3 attualmente disponibili in commercio. Prova a leggere l'etichetta di alcune marche prestigiose, rimarrai probabilmente sorpreso.

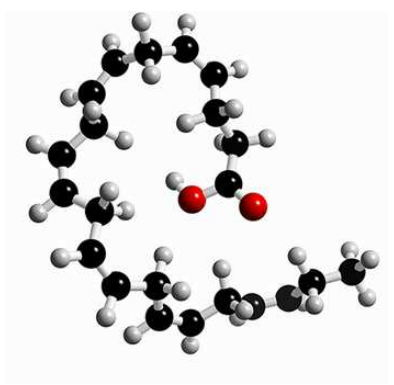


Occorrono 100 litri di olio di pesce per ottenere un solo litro di olio di pesce di grado farmaceutico: più del 99% del materiale di partenza (olio di pesce di qualità commerciale) viene scartato durante la lavorazione.

Attraverso 6 fasi di una lavorazione chiamata distillazione molecolare multipla il pesce (acciughe, sgombri e sardine della migliore qualità) viene trasformato in olio di pesce in forma di trigliceridi naturali.

Grazie all'alta concentrazione è possibile assumere facilmente con poche capsule (o un cucchiaino) di olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO dosi elevate di omega-3, come quelle utilizzate negli studi clinici, avvertendone i benefici in tempi più brevi.

## 2. Naturale e Biodisponibile



Molecola di DHA

Il tuo sistema digestivo converte le particelle di cibo in molecole naturali che l'organismo riconosce e quindi possono essere facilmente assorbite (sono cioè "biodisponibili").

La struttura chimica in cui gli omega-3 EPA e DHA si trovano naturalmente nell'olio di pesce è quella dei trigliceridi (TG).

Esistono in commercio degli integratori di Omega-3 ad alta concentrazione che hanno invece la struttura chimica di estere etilico (EE). Qual è la differenza?

Una struttura diversa influisce sull'assorbimento degli Omega-3: infatti secondo alcuni studi scientifici, la forma naturale trigliceride (TG) è molto più biodisponibile rispetto

alla forma sintetica EE, **questo significa che è possibile assumere una quantità minore di omega-3 in forma TG per ottenere gli stessi benefici.**

Con paragone l'olio di pesce naturale 100%, la base TG assicura una biodisponibilità del 124%, mentre la forma EE solo del 73% .

Questo probabilmente avviene perché la lipasi (enzima digestivo dei grassi), riesce meglio a rompere i legami carbonici degli omega-3 EPA e DHA nella forma naturale TG,

Come lato negativo la produzione di Omega-3 in forma TG implica dei costi dal 50% a 80% maggiori rispetto a quelli in forma EE.

Per quanto sopra deve essere utilizzato un olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO nella forma di trigliceride naturale TG.

### 3. Puro ed Incontaminato



Se l'olio di pesce non è stato sottoposto ad un processo di distillazione molecolare multipla è probabile la presenza di inquinanti pericolosi e cancerogeni quali PCB, mercurio, diossine e furani.

A meno che tu non disponga a casa tua di una apparecchiatura per le analisi del valore di oltre 300.000 Euro, non avrai la possibilità di verificare la qualità dell'olio di pesce che hai acquistato.

Per fortuna molti produttori di olio di pesce distillato molecolarmente si avvalgono delle metodologie di analisi più sofisticate al mondo per la ricerca di contaminanti offerte da un istituto indipendente quale

l'International Fish Oil Standards (IFOS).

In base al risultato delle analisi, ad ogni olio di pesce preso in esame viene assegnato un punteggio, con un massimo di 5 stelle.

Molti produttori evitano di sottoporre all'esame i loro prodotti, sapendo che i risultati sono accessibili a chiunque attraverso internet.

Altri inviano al laboratorio solo uno dei lotti di olio di pesce prodotti dalla loro azienda, in modo che i consumatori siano portati a credere che tutti gli altri lotti siano conformi al campione sottoposto al test (sarebbe come pensare che tutte le annate di un vino abbiano sempre lo stesso sapore).

**Se l'olio di pesce che hai acquistato non compare sul sito IFOS non hai nessuna garanzia sulla sua qualità, e dovresti evitarne il consumo.**

**Sito IFOS: <http://www.ifosprogram.com/IFOS/ConsumerReport.aspx>**

Ricorda che solo un prodotto purissimo può essere assunto anche per lunghi periodi di tempo ed a dosaggi elevati.

### 4. Freschezza eccezionale



Per ottenere un olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO certificato a 5 stelle da IFOS è necessario gestire le materie prime con la massima cura, dalla pesca al flacone, assicurandosi che la freschezza venga mantenuta durante tutto il processo di fabbricazione. Un olio di pesce fresco è molto leggero e facilmente digeribile, e deve presentare solo un lieve aroma di pesce.

La freschezza è misurata dall'ossidazione totale, che a sua volta è composta da due componenti: perossidi e anisidina.

Alcuni produttori in Europa non pubblicano i valori di anisidina, ed anche se i valori dei perossidi possono essere normali, in realtà l'ossidazione totale può essere molto alta.



La scissione dei perossidi in un olio di pesce non fresco produce aldeidi e chetoni, sostanze che possono danneggiare il DNA.

Un olio di pesce di PURO GRADO FARMACEUTICO deve avere una ossidazione inferiore ai rigorosi limiti posti da IFOS (circa 3 volte più bassi rispetto a quelli della Farmacopea Europea e degli Standard Medicinali Norvegesi, i quali non fissano nemmeno un valore per anisidina ed ossidazione totale, verificate invece da IFOS).

### **A-M B-Well™ PGFO - Pharmaceutical Grade Fish Oil: l'olio di pesce di Grado Farmaceutico PURISSIMO**



Delle 26 ditte che producono olio di pesce di grado farmaceutico certificato da IFOS, **il Miglior Acquisto è l'olio di pesce canadese A-M B-Well** perché:

- i prezzi sono scontati fino al 40% rispetto ai concorrenti ed ha il rapporto qualità/prezzo migliore in assoluto (soprattutto se si acquistano più flaconi) grazie anche al fatto che si acquista direttamente dal produttore senza intermediari;

- produce un olio di pesce di grado farmaceutico PURISSIMO: ha un contenuto di PCB (inquinanti tossici simili alla diossina) decisamente basso, e migliaia di volte inferiore rispetto a quanto stabilito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, praticamente ai limiti della tracciabilità.

Pur in queste quantità minime ed inoffensive, la presenza di PCB in un integratore di Omega-3 può aiutarci a capire la purezza delle materie prime utilizzate (pesce pescato in mari poco inquinati) e la qualità del processo produttivo di raffinazione.

A-M B-Well PGFO deriva da olio distillato molecularmente di acciughe, sgombri e sardine della migliore qualità pescati nelle zone più pulite del Pacifico;

- A-M B-Well ha la certificazione IFOS su TUTTI i lotti di produzione (non solo su alcuni come altri produttori), quindi hai la certezza di acquistare un prodotto purissimo e freschissimo;
- A-M B-Well PGFO è prodotto nella forma di trigliceride naturale in modo da assicurare una biodisponibilità fino al 250% più alta rispetto alla forma di estere etilico contenuta in altri prodotti (insomma devi assumere meno capsule per ottenere gli stessi effetti).

Il certificato di analisi a 5 stelle del lotto attuale di A-M B-Well PGFO e Liquid Gold del prestigioso Istituto internazionale IFOS è consultabile qui:

[http://www.oliodipesce.it/info\\_nutrizionali\\_omega3.html](http://www.oliodipesce.it/info_nutrizionali_omega3.html)



Siamo molto orgogliosi del fatto che TUTTI i lotti fino ad oggi prodotti da A-M B-Well™ Inc. hanno ottenuto il punteggio massimo di 5 stelle da parte di International Fish Oil Standards, con la classificazione di "Prodotto Eccezionale".

Inoltre A-M B-Well™ Omega-3 PGFO e Liquid Gold sono tra i pochi prodotti al mondo ad essere stati verificati secondo la Pharmacopoeia degli Stati Uniti (U.S. Pharmacopoeia), l'ente pubblico americano che stabilisce gli standard di qualità degli integratori più rigoroso a livello mondiale.

A-M B-Well™ Omega-3 PGFO e Liquid Gold sono approvati dal Natural Health Products Directorate (Ministero della Salute Canadese) rispettivamente con il Natural Product Number ("NPN") 80002607 e 80013016.

Aspetti negativi? Un olio di pesce di grado farmaceutico ha un costo maggiore dei generici integratori da supermercato. Ma se si decide di utilizzare gli Omega-3 per migliorare o mantenere la propria salute, non avrebbe senso acquistare un prodotto scadente, anche se economico.

E comunque integrare la propria alimentazione con gli Omega-3 di grado farmaceutico ha un costo giornaliero inferiore a quello di un caffè.

Questo prodotto unico e garantito per purezza, concentrazione e freschezza è disponibile solo attraverso il sito:

[www.oliodipesce.it](http://www.oliodipesce.it)

non potrai trovarlo nei negozi italiani.

Puoi scegliere tra la versione in capsule (resistenti alle alte temperature, utilizzabili per 3 mesi dopo l'apertura) oppure liquida (ideale per chi ha problemi di deglutizione come bambini ed anziani, ma da conservare in frigorifero dopo l'apertura).

Il nostro eccellente Servizio clienti in italiano è a tua disposizione per rispondere in tempi brevi a qualsiasi domanda tramite e-mail tutti i giorni (festivi esclusi) all'indirizzo email [clienti@oliodipesce.it](mailto:clienti@oliodipesce.it)

### **Una parola da Anne-Marie Blacker, Presidente e fondatrice di A-M B-Well**

La ricerca di un olio di pesce con qualità eccelse ma ad un prezzo accessibile a tutti è la "mission" aziendale di A-M B-Well.



La mia famiglia, il nostro staff e gli amici si affidano tutti ai nostri Omega-3 per migliorare la propria salute. Un apporto quotidiano di queste sostanze benefiche permetterà anche a te di apprezzarne i benefici giorno dopo giorno. Ti auguro tanta salute.

*Anne-Marie Blacker*