



QUANDO IL
CORPO
CHIEDE
AIUTO

I SINTOMI CHE
RIVELANO UNA
CARENZA DI OMEGA-3
(E COME RISOLVERLA)

Sommario

<u>Un messaggio dal corpo</u>	3
<u>Perché gli Omega-3 sono così importanti?</u>	4
<u>Che cos'è la carenza di Omega-3?</u>	5
<u>I principali sintomi di carenza – Dal cervello alla pelle</u>	6
<u>Come riconoscere i segnali del tuo corpo: una guida pratica</u>	7
<u>Le conseguenze a lungo termine della carenza</u>	8
<u>Chi rischia di più la carenza?</u>	9
<u>Come assumere Omega-3 in modo efficace</u>	10
<u>Come scegliere un integratore davvero sicuro</u>	11
<u>Perché scegliere A-M B-Well Omega-3</u>	12
<u>Testimonianze reali</u>	13
<u>Domande frequenti (FAQ)</u>	14
<u>FAQ</u>	15
<u>Conclusione – Ascoltati, curati, vivi meglio</u>	16
	17

INTRODUZIONE

Un messaggio dal corpo

Hai mai sentito il tuo corpo “mandarti segnali” strani? Ti capita di sentirti spesso stanco, poco concentrato, nervoso senza motivo? La tua pelle è secca anche se usi creme?

I dolori articolari ti fanno compagnia anche quando non dovrebbero?

Potresti pensare che sia “l’età”, lo stress, la vita moderna. E se invece fosse una semplice ma insidiosa carenza di Omega-3?

Questo ebook nasce per aiutarti a riconoscere i segnali nascosti che il tuo corpo ti invia quando mancano i giusti grassi “buoni”.

Ti spiegheremo cosa sono gli Omega-3, perché sono fondamentali, e come puoi correggere la loro carenza in modo naturale e sicuro.

I principali sintomi di carenza – Dal cervello alla pelle

Ecco un elenco dei sintomi più comuni (spesso sottovalutati):

- Umore instabile, ansia, irritabilità
- Difficoltà di concentrazione e memoria offuscata
- Stanchezza persistente
- Dolori articolari e infiammazioni muscolari
- Pelle secca, desquamata, sensibile
- Capelli fragili o che cadono facilmente
- Disturbi visivi o occhi secchi
- Colesterolo alto, pressione alterata
- Sindrome premestruale accentuata
- Disturbi del sonno

Che cos'è la carenza di Omega-3?

Si parla di carenza quando i livelli di EPA e DHA nel sangue sono troppo bassi.

Questo è molto comune anche in chi pensa di mangiare "in modo sano", perché la dieta occidentale è povera di pesce grasso, semi di lino, alghe.

Cause frequenti della carenza:

- dieta ricca di Omega-6 (oli vegetali raffinati, snack, fritti)
- scarso consumo di pesce azzurro (sarde, sgombrò, salmone selvaggio)
- età avanzata
- disturbi intestinali che limitano l'assorbimento
- diete vegetariane o vegane
- stress cronico e infiammazione latente

I principali sintomi di carenza – Dal cervello alla pelle

Ecco un elenco dei sintomi più comuni (spesso sottovalutati):

- Umore instabile, ansia, irritabilità
- Difficoltà di concentrazione e memoria offuscata
- Stanchezza persistente
- Dolori articolari e infiammazioni muscolari
- Pelle secca, desquamata, sensibile
- Capelli fragili o che cadono facilmente
- Disturbi visivi o occhi secchi
- Colesterolo alto, pressione alterata
- Sindrome premestruale accentuata
- Disturbi del sonno

Come riconoscere i segnali del tuo corpo: una guida pratica

Il tuo corpo ti parla ogni giorno. Sta a te imparare a interpretare questi segnali. Il problema è che spesso questi sintomi vengono attribuiti ad altro (stress, cambio stagione, età...), e la vera causa – la carenza di Omega-3 – resta nascosta.

Ti consigliamo di:

- tenere un diario dei sintomi
- osservare eventuali ricorrenze (ad esempio, stanchezza al risveglio, pelle sempre più secca)
- confrontare i sintomi con quelli presenti nell'elenco sopra
- fare il test di autovalutazione online →
-  **Scopri il tuo livello di Omega-3 con questo test gratuito**

Le conseguenze a lungo termine della carenza

Una carenza cronica può contribuire a:

- invecchiamento precoce
- declino cognitivo
- maggiore rischio cardiovascolare
- aumento dell'infiammazione di basso grado
- peggioramento dell'umore e del benessere emotivo
- alterazione della flora intestinale

Chi rischia di più la carenza?

Donne, anziani, sportivi, vegetariani (e non solo)

Chiunque segua una dieta sbilanciata può sviluppare una carenza di Omega-3. Tuttavia, ci sono categorie più esposte, per ragioni fisiologiche, alimentari o legate allo stile di vita.

Donne

Durante gravidanza, allattamento o menopausa, il fabbisogno di Omega-3 aumenta. EPA e DHA supportano lo sviluppo cerebrale del feto e aiutano a regolare l'umore e l'infiammazione.

Molte donne non ne assumono abbastanza e lamentano stanchezza, cali dell'umore, difficoltà di concentrazione.

Anziani

Con l'età, l'assorbimento intestinale peggiora, e il metabolismo rallenta. Gli Omega-3 aiutano a mantenere le funzioni cognitive, a contenere i processi infiammatori e a proteggere cuore, vista, articolazioni.

Sportivi

L'attività fisica intensa aumenta la produzione di radicali liberi e infiammazioni. Gli Omega-3 contrastano questi effetti, favoriscono il recupero muscolare e migliorano la performance.

Paradossalmente, però, molti sportivi ne assumono pochi, pensando solo alle proteine.

Vegetariani/Vegani

Le fonti vegetali di Omega-3 contengono ALA, che il corpo converte con difficoltà in EPA e DHA (circa 5-10%). Il rischio di carenza è alto.

Come assumere Omega-3 in modo efficace

Meglio cibo o integratori?

Entrambe le fonti sono valide, ma non equivalenti.

✓ Fonti alimentari (preferibili ma limitate):

- Pesce azzurro (salmone selvaggio, sgombro, sardine)
- Olio di lino, semi di chia, noci (ricchi in ALA)
- Alghe (soprattutto per i vegani)

👉 Il problema? Il pesce oggi contiene anche metalli pesanti. Inoltre, serve assumerne almeno 3-4 porzioni a settimana per coprire il fabbisogno, cosa che poche persone fanno realmente.

✓ Integratori (pratici e sicuri se certificati):

- Forniscono direttamente EPA e DHA
- Sono standardizzati e dosabili
- Evitano l'assunzione di inquinanti (se purificati e testati)

Gli integratori sono un'ottima soluzione per chi non consuma abbastanza pesce, ha fabbisogni aumentati o vuole una forma efficace, sicura e concentrata.

Comunque gli integratori non sostituiscono una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.



Come scegliere un integratore davvero sicuro

Attenzione a etichetta, purezza e certificazioni

Non tutti gli integratori sono uguali.

Molti contengono dosi basse, sono ossidati, o hanno retrogusto sgradevole.

Ecco cosa valutare.

 Controlla:

- Quantità di EPA e DHA per capsula (minimo 60%)
- Metodo di raffinazione con distillazione molecolare multipla
- Presenza di certificazione IFOS a 5 stelle
- Forma TG (trigliceride naturale ad alta biodisponibilità).

Perché scegliere A-M B-Well Omega-3

La qualità certificata che puoi sentire sul tuo benessere A-M B-Well Omega-3 è stato formulato con un unico obiettivo: offrirti il massimo della purezza, efficacia e sicurezza.

- ✓ Certificato IFOS 5 stelle – il massimo livello di qualità riconosciuto a livello mondiale
- ✓ Altissima concentrazione di EPA e DHA
- ✓ Zero metalli pesanti, diossine, PCB
- ✓ Capsule facili da digerire, senza retrogusto
- ✓ Ideale anche per chi ha difficoltà digestive o sensibilità intestinale
- ✓ Ottimo rapporto qualità/prezzo
- ✓ Amato dai clienti, consigliato da nutrizionisti

- Disponibile in softgel o formato liquido

 www.oliodipesce.com

Testimonianze reali

“Ecco come sono rinata dopo aver integrato Omega-3”

“Mi svegliavo stanca, sempre nervosa, la pelle screpolata. Dopo 3 settimane con A-M B-Well, la lucidità mentale è tornata. La pelle è più luminosa e mi sento più calma. Non lo mollo più.”

— *Daniela T., 58 anni, Parma*

“Avevo dolori articolari post-allenamento che non passavano. Dopo 1 mese con A-M B-Well, le infiammazioni si sono ridotte tantissimo. Sto meglio anche mentalmente.”

— *Stefano G., 46 anni, Milano*

“Uso solo prodotti certificati. Questo ha 5 stelle IFOS e si sente: zero gonfiore, digestione perfetta, capelli più forti. Consigliato anche alla mia nutrizionista.”

— *Lucia B., 63 anni, Torino*

? Domande frequenti (FAQ)

Quanti Omega-3 dovrei assumere ogni giorno?

Dipende dal tuo stato di salute, ma la media è tra 500 mg e 2000 mg al giorno di EPA+DHA. Consulta sempre il medico se prendi farmaci o hai patologie croniche.

Gli Omega-3 fanno ingrassare?

No. Nonostante siano "grassi", gli Omega-3 aiutano a regolare il metabolismo lipidico, riducono l'infiammazione e, anzi, favoriscono la perdita di grasso viscerale se combinati a uno stile di vita sano.

Posso prenderli tutto l'anno?

Sì, specialmente se non mangi pesce regolarmente. L'ideale è una assunzione continuativa, senza pause.

Quando vedrò i primi effetti?

Molti riferiscono benefici già dopo 2-3 settimane, soprattutto a livello di umore, pelle, lucidità mentale. Per effetti sul colesterolo e infiammazione servono 1-2 mesi.

Checklist finale: stai assumendo abbastanza Omega-3?

- Mangio almeno 3 porzioni di pesce azzurro a settimana
- Leggo le etichette degli integratori prima di acquistarli
- Ho fatto il test di valutazione Omega-3 ([link](#))
- So quanta EPA/DHA assumo ogni giorno
- Mi sento lucido, energico, con pelle sana e articolazioni elastiche

Se hai risposto “no” a più di 2 domande, potresti trarre grandi benefici dall’integrazione con A-M B-Well Omega-3.



Conclusione – Ascoltati, curati, vivi meglio

I sintomi che ignoriamo spesso sono segnali di carenze sottili ma profonde. Il corpo non sbaglia: parla piano, ma sempre con chiarezza.

Gli Omega-3 sono **alleati naturali** per una vita più serena, energica e longeva. Ti aiutano a pensare meglio, sentire meglio, vivere meglio.

Prenderti cura di te non è egoismo. È saggezza.

E comincia da oggi.