

Capskrill de Framingham Pharma

El producto **Capskrill, de Framingham Pharma** ha sido evaluado por el equipo de expertos de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición química, características nutricionales y calidad.

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los alimentos/productos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos/productos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian avances y nuevos descubrimientos.

El Krill es un pequeño crustáceo parecido al camarón, que habita las aguas del océano antártico y constituye gran parte de la población acuática. Se alimenta de algas marinas y constituye el primer eslabón de la cadena alimenticia. Debido a su alimentación, es muy rico en ac. Grasos omega 3, aparte de ser muy rico en proteínas y micronutrientes.

De este pequeño animal se obtiene el aceite **Capskrill, de Framingham Pharma**.

Un meta-análisis publicado en enero de este año, evaluó 7 estudios con 662 participantes y mostró una reducción significativa en la concentración plasmática de LDL (colesterol malo) y triglicéridos tras el consumo de aceite de kril. También se observó una elevación significativa de HDL (colesterol bueno) mientras que no se registró una reducción significativa de colesterol total. La suplementación con aceite de kril puede reducir LDL y triglicéridos¹.

Para tener en cuenta:

- Es muy importante la incorporación de omega 3 en todas las edades, ya que interviene en procesos relacionados con la circulación, el cerebro y la visión.
- Se recomienda el consumo de pescado de agua fría como salmón, atún, arenque, sardinas, caballa, bacalao, por lo menos 2 veces por semana.
- Preferir aceite de linaza o canola para preparar los alimentos.
- Probar recetas con alimentos ricos en nutrientes esenciales para incorporarlos en la dieta habitual de toda la familia.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28371906>

El producto Capskrill, de Framingham Pharma es un producto que ofrece al consumidor ácidos grasos omega 3 como EPA y DHA, importantes para mantener la salud cardiovascular.