

*Dr GENERAL LAB*

LONDRES 28  
E-08029 BARCELONA

# Omega 3 Index

## *PACIENTE TIPO*

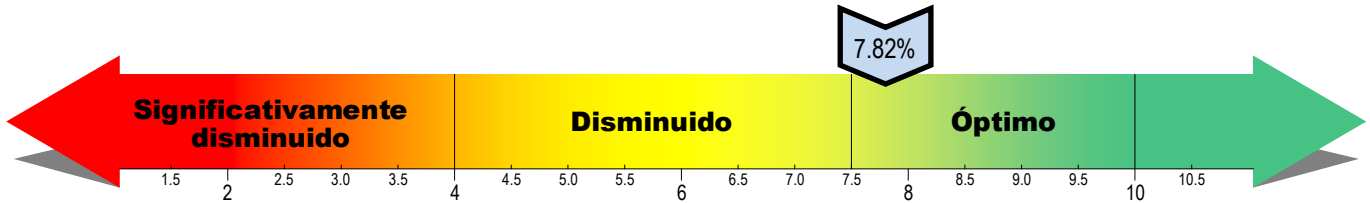
Nacido (a) el 6/10/1960  
Referencia:41127033  
Recepción:11/03/2014  
Impresión:19/03/2014



**COMPLET**

## Índice Omega 3

Óptimo : 7.50 - 10.00



**Fisiología :** El índice Omega-3 representa el porcentaje de EPA y de DHA de todos los ácidos grasos de los fosfolípidos membranales de los glóbulos rojos. Constituye uno de los indicadores más fiables del riesgo de muerte súbita por patología cardiovascular. El índice omega 3 es el reflejo de los hábitos alimenticios. Es una herramienta predictiva. En efecto, cuanto más alto sea el índice, mayor será la cantidad de pescados grasos y/o de ácidos grasos omega 3 EPA y DHA incluida en el régimen alimentario.

El índice omega-3 del paciente es óptimo. Debemos animar al paciente a seguir con sus hábitos alimenticios, concretamente a nivel del consumo de pescados grasos y de aceite rico en ácido alfa-linolénico.