

Omega+ de Juice Plus+, clave para conseguir un ‘happy aging’

Los ácidos grasos omega-3 tienen un efecto positivo en el envejecimiento, manteniendo una función cerebral óptima a lo largo del tiempo, contribuyendo a una buena salud cardiovascular y mejorando la salud ósea y ocular. El estrés, las enfermedades, la contaminación y, por supuesto, la oxidación del propio cuerpo, son algunos de los factores que contribuyen al envejecimiento

Mejorar la calidad del envejecimiento e intentar reducir su impacto negativo es una prioridad prácticamente para cualquiera. De hecho, con el paso de los años, aumenta el interés por tener un estilo de vida saludable, hacer ejercicio físico con regularidad y llevar una alimentación equilibrada. Tanto es así que, el 37% de los adultos españoles afirma haber aumentado el consumo de fruta y verdura con respecto a cuando eran jóvenes como prueba de la preocupación por su salud, según el último estudio de Juice Plus+, ‘Acortar distancias hacia una vida más saludable’ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla-.

El estrés, las enfermedades, la contaminación y, por supuesto, la oxidación del propio cuerpo, son algunos de los factores que contribuyen al envejecimiento. Para combatir estas variables y conseguir un happy aging, la alimentación es fundamental, así como tener una buena higiene de sueño y practicar deporte con frecuencia. Una de las claves para ello es priorizar la ingesta de alimentos con componentes antiinflamatorios y antioxidantes, propiedades que se pueden encontrar en sustancias como vitaminas A, C y E, minerales como el zinc, el magnesio y el selenio, y ácidos grasos omega-3, 6 y 9. De entre todos ellos, destaca el omega-3 por aportar múltiples beneficios significativos para la ralentización del envejecimiento, como son:

Salud cardiovascular. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas al disminuir los niveles de triglicéridos y presión arterial, además de reducir la formación de placas ateroscleróticas en las arterias.

Función cerebral. Contribuye a mantener una función cerebral óptima a lo largo del tiempo, disminuyendo el riesgo de enfermedades degenerativas y frenando el deterioro cognitivo asociado al envejecimiento.

Propiedades antiinflamatorias. El omega-3 tiene propiedades antiinflamatorias, lo que puede ayudar a reducir los síntomas en condiciones inflamatorias como la artritis.

Salud ocular. Puede ayudar a prevenir la degeneración macular, una de las principales causas de ceguera en las personas mayores.

Soporte inmunológico. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico para combatir infecciones.

Salud ósea. Podría contribuir a mejorar la salud de los huesos por su posible impacto positivo en la masa ósea

Esta biomolécula puede encontrarse en pescados grasos, como el salmón o las sardinas, las nueces, las semillas de chía y de lino, los edamames y las algas. Para asegurarse de que la ingesta es siempre

óptima, una opción es recurrir a suplementos alimenticios. Para esos casos, Juice Plus+ ofrece una combinación de origen vegetal que mezcla ácidos grasos omega-3, 7 y 9, vitamina D, cinc, luteína y licopeno: Omega+. Este suplemento, por su aporte en nutrientes, puede ser un apoyo para distintas funciones del organismo, como la mejora del deterioro cognitivo, la visión ocular y la salud ósea y muscular, entre otras.

Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+, insiste en que "para poder vivir el envejecimiento de forma saludable, la buena alimentación a lo largo de la vida es un pilar fundamental. Se trata de disponer de la óptima nutrición diaria con suficientes nutrientes, entre otros, antioxidantes y antiinflamatorios. Cuidar la alimentación, a su vez, impactará en el disfrute de la persona, su rendimiento físico y en la interacción social, algo esencial con el paso de los años".

Datos de contacto:

Lucía Durán
Trescom
638622084

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Madrid](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Belleza](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>