

## El auge de la suplementación con Omega 3: ¿moda o necesidad real?

**Madrid, 2025.** - En los últimos años, la suplementación con Omega 3 ha ganado una enorme popularidad entre los consumidores, impulsada por su reconocida importancia en la salud cardiovascular, cerebral y articular. Sin embargo, esta tendencia ha dado paso a un consumo indiscriminado que, alejos de ser siempre beneficioso, puede generar riesgos si no se cuenta con el asesoramiento adecuado.

El aumento de la autogestión de la salud y la facilidad de acceso a complementos alimenticios han llevado a que muchas personas incorporen suplementos de Omega 3 en su rutina sin conocer aspectos esenciales como la calidad del producto, la dosis recomendada o sus posibles interacciones con otros tratamientos. **El papel del farmacéutico es clave en este contexto**, ya que, como experto en el medicamento, no solo puede orientar sobre la efectividad de estos suplementos, sino también prevenir posibles efectos adversos derivados de un uso inadecuado.

### La importancia de la calidad y la biodisponibilidad en los Omega 3

Uno de los principales desafíos en la suplementación con Omega 3 es la **gran variabilidad en la calidad y biodisponibilidad de los productos disponibles en el mercado**. No todos los Omega 3 son iguales, y existen diferencias sustanciales entre las fuentes marinas y vegetales en términos de absorción y eficacia. Además, la contaminación por metales pesados en algunos aceites de pescado y la oxidación de los ácidos grasos pueden comprometer los beneficios del suplemento.

Los farmacéuticos tienen un papel fundamental en la identificación de productos son formulaciones de alta eficacia, garantizando así una recomendación basada en la evidencia y proporcionando un valor añadido en la atención personalizada dentro de la farmacia.

### Webinar: "Omega 3: La clave para una salud integral"

Para abordar estas cuestiones con rigor científico y aportar herramientas prácticas a los profesionales de la farmacia, el próximo **5 de marzo a las 15:00**, el farmacéutico y nutricionista **José Manuel García**, experto en suplementación, impartirá el webinar **"Omega 3: La clave para una salud integral"**.

Este evento formativo abordará:

- ¿Qué son los Omega 3 y cuáles son sus principales beneficios para la salud?
- La importancia de la calidad y el origen de los ácidos grasos Omega 3
- Diferencias entre fuentes marinas y vegetales y su impacto en la biodisponibilidad
- Cómo identificar complementos alimenticios con Omega 3 de alta eficacia
- El papel del farmacéutico como "recomendador experto", aportando valor a la atención personalizada en la farmacia

Este webinar ofrece una **oportunidad única para los farmacéuticos** interesados en ampliar sus conocimientos sobre suplementación con Omega 3 y optimizar sus recomendaciones en la oficina de farmacia.

**Inscripción gratuita para el webinar “Omega 3: La clave para una salud integral”:**

**Fecha:** 5 de marzo de 2025

**Hora:** 15:00

**Ponente:** José Manuel García (farmacéutico y nutricionista, experto en suplementación)

**Ínscríbete ahora:** <https://bit.ly/4aRdRlm>

No pierda la oportunidad de asistir a esta formación especializada y mejorar su capacidad de asesoramiento en un tema de creciente relevancia en el ámbito farmacéutico.