baratz | ODA

Ácidos grasos Omega-3 y trastornos afectivos en la mujer [

Editorial Médica, 2013

text (article)

Analítica

Las mujeres están sometidas a altas presiones ambientales y biológicas que ponen en riesgo su salud mental, especialmente en relación con las etapas críticas del ciclo reproductivo (menstruación, embarazo, menopausia, etc.). Durante esas etapas el riesgo de padecer depresiones y otros trastornos emocionales es el doble que en el varón. La prevención de tales riesgos implica cambios en los estilos de vida, en los hábitos psicofísicos e higiénico dietéticos. Concretamente, las pautas nutricionales, sobre todo concernientes a elementos esenciales, deberían ser especialmente cuidadosas, para evitar déficits que impliquen riesgos biológicos y cerebrales. Entre dichos elementos esenciales se encuentran los ácidos grasos omega 3, cuyas cantidades en la ingesta son habitualmente inferiores a las mínimas recomendadas, en torno a 500 mg día de compuestos equilibrados en EPA+DEA. Las deficiencias de estos se han relacionado con aumento de riesgo de depresión y otros trastornos, y con deficiente respuesta a los tratamientos habituales. La suplementación con omega 3 se ha revelado en numerosos estudios, consensos y meta-análisis, como un método eficaz para prevenir y tratar estados depresivos en la mujer, especialmente en las etapas críticas, comportando adicionalmente beneficios para otros aspectos de la salud femenina (síntomas disfóricos, síndrome menopáusico, protección cardiovascular, etc.), así como mejor desarrollo fetal y cerebral cuando se aplica durante el embarazo

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzI5MzAxNTA

Título: Ácidos grasos Omega-3 y trastornos afectivos en la mujer electronic resource]

Editorial: Editorial Médica 2013

Tipo Audiovisual: Mujer Depresión Ácidos grasos omega 3

Documento fuente: Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatria de enlace, ISSN 1695-4238, Nº. 106, 2013, pag. 3

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos.

Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatria de enlace, ISSN 1695-4238, Nº. 106, 2013, pag. 3

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es