



SUPLEMENTACIÓN CON OMEGA3

Criterios de calidad

1

Sello IFOS: Garantiza ausencia de toxinas, ausencia de oxidación/enranciamiento y cantidades correctas

2

Se absorberá mucho mejor si los omega3 se encuentran en forma de TG y no de EE

3

La presencia de un agente antioxidante (Vitamina E) ayuda a evitar la oxidación



Nunca elegir un aceite de pescado que no cumpla estos 3 requisitos

Recuerda siempre seguir los consejos de almacenaje del fabricante (respecto a sitio y temperatura)



SUPLEMENTACIÓN CON OMEGA3

Dosis recomendada

Study	Duration	Type	Dose gr/daily	Therapy	N Patients	Clinical Efficacy
Volker et al. (2000) [154]	15 weeks	Double-blind randomized trial	>2 gr	DMARDs	*	Improvement HAQ, MS
Adam et al. (2003) [155]	12 weeks	Double-blind crossover study	30 mg/kg	DMARDs	60	TJ, SJ
Berbert et al. (2005) [156]	12/24 weeks	Parallel randomized study	>3 gr, 9.6 gr olive oil	DMARDs	43	TJ, MS
Proudman et al. (2015) [157]	12 months	Double-blind placebo-controlled trial	5.5 gr	Triple therapy	140	Reduced failure of triple therapy
Kremer et al. (1995) [158]	48 weeks	Double-blind randomized trial	> 9 gr	NSAIDs	66	TJ, VAS physician
Miles et al. (2012) [159]	*	Systematic review (23 studies)	*	NSAID, DMARDs	*	TJ, SJ, MS, joint pain
Goldbeg et al. (2007) [160]	3-4 months	Meta-analysis (17 RCT)	*	NSAID, DMARDs	*	TJ, SJ, MS, joint pain, NSAID use
Park et al. (2013) [161]	16 weeks	Double-blind placebo controlled randomized trial	2.1 gr EPA + 1.2 gr DHA	NSAID, DMARDs	109	Decreased use of NSAIDs

Recopilación de los ECA mejor diseñados para aceite de pescado en AR

Las recomendaciones para mejoras de salud general son de 250-500mg/día (como mínimo)

En el caso de AR no hay un consenso claro, pero podemos tomar como referencia la recomendación de Petersson (2018):

≥2.7 g/día de EPA+DHA

Valorar dosis menores si el paciente lleva buen ratio 3/6 en la alimentación



SUPLEMENTACIÓN CON OMEGA3

Marcas recomendadas



**600 mg de omega3
(360 mg EPA + 240
mg DHA) por cápsula**

**27,90 €/bote
90 cápsulas**

**Dosis: 5 cáp./día
Duración: 18 días
1.55€/día**

100% en forma de TG



**803 mg de omega3
(535 mg EPA + 268
mg DHA) por cápsula**

**23 €/bote
60 cápsulas**

**Dosis: 4 cáp./día
Duración: 15 días
1.53€/día**

90% en forma de TG



**600 mg de omega3
(350 mg EPA + 250
mg DHA) por cápsula**

**15,90 €/bote
120 cápsulas**

**Dosis: 5 cáp./día
Duración: 24 días
0.66€/día**

100% en forma de TG



**800 mg de omega3
(480 mg EPA +
320mg DHA) por
cápsula**

**80 €/bote
180 cápsulas**

**Dosis: 4 cáp./día
Duración: 45 días
1,7€/día**

100% en forma de TG