



PharmEPA Restore

Omega 3 - 1000 mg EPA

60 cápsulas blandas | 30 dosis 1000 mg EPA
Desarrollado por Igennus Healthcare Nutrition
Cambridge, Inglaterra

Cápsulas blandas

1000 mg EPA

Sin gluten

Forma rTG

SKU:



Perfil clínico nutricional: **Soporte neurobiológico | Formulación estudiada como complemento en depresión**

Ingredientes

- Concentrado de EPA en triglicérido reesterificado (rTG), obtenido de aceite de anchoa salvaje.
- Gelatina de pescado, glicerol vegetal, sabor natural de limón y d-alfa-tocoferol (vitamina E).



Descripción

PHARMEPA Restore es una fórmula premium de omega 3 con 500 mg de EPA por cápsula. La dosis diaria de dos cápsulas aporta 1000 mg de EPA y 10 mg de vitamina E. El aceite se presenta como triglicérido reesterificado (rTG), una forma con adecuada absorción cuando se administra con alimentos. Cada cápsula permanece en blíster individual para limitar la exposición al oxígeno. El fabricante declara producción en Reino Unido bajo GMP, aceite de anchoa de origen responsable y control independiente IFOS de identidad, potencia, contaminantes y oxidación.



Utilidad

Proporciona un aporte preciso de EPA para complementar dietas con baja ingesta de pescado azul. En el sistema nervioso, el EPA participa principalmente como precursor de mediadores lipídicos y modulador de señalización inmunometabólica; no debe describirse como sustituto del DHA estructural. Su mejor posicionamiento profesional es nutrición especializada con evidencia clínica en depresión, especialmente como apoyo adjunto y bajo supervisión.



Instrucciones de uso

Adultos: tomar 1 cápsula dos veces al día, idealmente con las comidas; una por la mañana y otra por la noche. En personas con sensibilidad digestiva puede iniciarse con 1 cápsula al día durante varios días, previo a aumentar a dos cápsulas diarias. No superar 1000 mg diarios de EPA con este producto sin evaluación profesional.



Metaanálisis de ensayos aleatorizados han encontrado señales favorables para formulaciones puras o predominantes en EPA. En depresión, debe darse seguimiento después de 8 a 12 semanas.

Estudios observan mayor efecto en depresión con EPA de al menos 60% y dosis de EPA de 1 gramo al día; una guía de la ISNPR propone 1-2 g/día de EPA neto como complemento en depresión mayor. La fórmula y dosis de éste producto aportan 1 g de EPA y coinciden con ese perfil de concentración.



Componentes naturales

Cada cápsula contiene 500 mg de Concentrado de EPA en triglicérido reesterificado (rTG), obtenido de aceite de anchoa salvaje. Fórmula para dos cápsulas:

Elementos	[mg]
Aceite de pescado salvaje	1150
EPA (ácido eicosapentaenoico)	1000
Vitamina E	10

Gelatina de pescado, glicerol vegetal, sabor natural de limón.



Precauciones

- Contraindicado en alergia al pescado o a la gelatina de pescado.
- Consultar en embarazo, lactancia, trastornos hemorrágicos y antes de cirugía.
- Revisar uso concomitante de anticoagulantes, antiagregantes y otros productos con efecto hemostático.
- Puede producir eructos, sabor residual, náusea o malestar gastrointestinal.
- En personas con síntomas depresivos, evaluar antecedentes de bipolaridad, manía o hipomanía y riesgo suicida antes de iniciar cualquier estrategia complementaria.
- Mantener fuera del alcance de los niños. No sustituye una dieta variada, la evaluación diagnóstica ni el tratamiento indicado.



Conservación y dispensación

- Conservar en un lugar fresco, seco y protegido de la luz. No requiere refrigeración; puede refrigerarse si ayuda a reducir el reflujo o el sabor residual. No congelar.
- Cada caja cubre 30 días a la dosis de 2 cápsulas.
- Administrar con alimentos y respetar el blíster hasta el momento de uso.
- Cambios clínicos no son inmediatos ni universales.
- Continuar plan médico, psicológico y nutricional.



Sobre el EPA - Omega 3

El encéfalo requiere ácidos grasos omega-3 para mantener su homeostasis. EPA y DHA cumplen funciones diferentes: el DHA es un componente estructural importante de las membranas neuronales, mientras que el EPA actúa principalmente como precursor de mediadores lipídicos especializados. Estos mecanismos pueden participar en la resolución de la inflamación, la señalización celular y la función microglial. Formulaciones ricas en EPA se han estudiado como complemento del manejo clínico de síntomas depresivos.



Referencias científicas

1. Liao Y, Xie B, Zhang H, He Q, Guo L, Subramaniepillai M, et al. Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: a meta-analysis. *Transl Psychiatry*. 2019;9(1):190. doi:10.1038/s41398-019-0515-5.
2. Guu TW, Mischoulon D, Sarris J, Hibbeln J, McNamara RK, Hamazaki K, et al. International Society for Nutritional Psychiatry Research practice guidelines for omega-3 fatty acids in the treatment of major depressive disorder. *Psychother Psychosom*. 2019;88(5):263-273. doi:10.1159/000502652.
3. Mischoulon D, Dunlop BW, Kinkad B, Schettler PJ, Lamon-Fava S, Rakofsky JJ, et al. Omega-3 fatty acids for major depressive disorder with high inflammation: a randomized dose-finding clinical trial. *J Clin Psychiatry*. 2022;83(5):21m14074. doi:10.4088/JCP.21m14074.
4. Lamon-Fava S, Liu M, Dunlop BW, Kinkad B, Schettler PJ, Felger JC, et al. Clinical response to EPA supplementation in patients with major depressive disorder is associated with higher plasma concentrations of pro-resolving lipid mediators. *Neuropsychopharmacology*. 2023;48(6):929-935. doi:10.1038/s41386-022-01527-7.
5. Norouziasl R, Zeraattalab-Motlagh S, Jayedi A, Shab-Bidar S. Efficacy and safety of n-3 fatty acids supplementation on depression: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr*. 2024;131(4):658-671. doi:10.1017/S0007114523002052.
6. Appleton KM, Voyias PD, Sallis HM, Dawson S, Ness AR, Churchill R, et al. Omega-3 fatty acids for depression in adults. *Cochrane Database Syst Rev*. 2021;11(11):CD004692. doi:10.1002/14651858.CD004692.pub5.
7. Borsini A, Nicolaou A, Camacho-Muñoz D, Kendall AC, Di Benedetto MG, Giacobbe J, et al. Omega-3 polyunsaturated fatty acids protect against inflammation through production of LOX and CYP450 lipid mediators: relevance for major depression and for human hippocampal neurogenesis. *Mol Psychiatry*. 2021;26(11):6773-6788. doi:10.1038/s41380-021-01160-8.
8. Kalkman HO, Hersberger M, Walitza S, Berger GE. Disentangling the molecular mechanisms of the antidepressant activity of omega-3 polyunsaturated fatty acid: a comprehensive review of the literature. *Int J Mol Sci*. 2021;22(9):4393. doi:10.3390/ijms22094393.