

MEGAKRILL



El krill es un pequeño crustáceo de tamaño minúsculo. Es como una especie de camarón transparente cuyos órganos emiten luminiscencia, y por tanto les hace ser muy visibles en el océano antártico que es donde viven. La palabra krill, viene del noruego, y significa "Alimento de ballenas"

Calificación Sin calificación

[CONSULTE](#)

Descripción

El krill es un pequeño crustáceo de tamaño minúsculo. Es como una especie de camarón transparente cuyos órganos emiten luminiscencia, y por tanto les hace ser muy visibles en el océano antártico que es donde viven. La palabra krill, viene del noruego, y significa "Alimento de ballenas".

El aceite extraído de este animal, contiene ácidos grasos omega-3 (Menos que el pescado común), pero también contiene fosfolípidos y antioxidantes (Más antioxidante que el pescado común), por lo que el aceite tarda más tiempo en arruinarse y por lo tanto puede usarse con mayor temporalidad y con mayores márgenes de transporte y fabricación. Además, al encontrarse en las proximidades de la antártida, el krill se mantiene lejos de los contaminantes, y por lo tanto es una forma de obtener el omega-3 sin tener que preocuparse por el mercurio o los

metales pesados que acucian al pescado común y que se está convirtiendo en la lacra y el fin de la pesca moderna.



No hay que alegrarse tanto, porque aunque el krill se cria lejos de dichos metales pesados, estudios recientes, han encontrado concentración de HCB, que es un derivado del famoso insecticida DDT, que algunas décadas después de prohibirse, sigue tan presente en nuestras dietas. Estos ácidos grasos omega-3 tienen la propiedad de aliviar artritis y reducir el riesgo de muerte en personas que han sufrido un infarto al corazón, pero aparte, el aceite de krill contiene entre sus antioxidantes, la sustancia "astaxantina" que suele estar en los caparazones de los crustáceos, y que tiene propiedades protectoras contra los rayos ultravioletas y mejora los procesos antiinflamatorios.

- 1 – Mejora el síndrome premenstrual: Se considera el aceite de krill más eficaz que otros aceites de pescado para calmar los efectos de la menstruación dolorosa (dismenorrea) y mejorar otros efectos emocionales que se asocian con el síndrome premenstrual.
- 2 – Reduce los niveles de colesterol y triglicéridos: Estudios en pacientes con alto grado de colesterol mostraron una mayor reducción cuando se les suministró aceite de krill que cuando se hizo con aceite de otros pescados.
- 3 – Mejora de la glucosa en sangre. El mismo estudio anterior, también encontró una reducción de la glucosa en sangre.
- 4 – Propiedades antiinflamatorias: Un estudio realizado en Ontario con pacientes que sufrían de trastornos cardiovasculares, artritis reumatoide y osteoartritis, demostró la eficacia del aceite de krill para disminuir los niveles de CRP (Indicador de inflamación). Los pacientes tras un mes notaron claras mejorías en sus dolencias.
- 5 – Para el tratamiento de trastornos mentales: Puede resultar eficaz para la depresión, autismo o trastorno bipolar, aunque se carece de estudios en personas humanas. Contraindicaciones: No se recomienda en personas propensas a hematomas o problemas sanguíneos que deban tomar anticoagulantes, ya que el omega-3 fluidiza la sangre. Podría causar también hemorragias nasales en algunas personas. Deben evitar este aceite las personas alérgicas al marisco. Dosis altas pueden producir náuseas y heces sueltas.