



## Ômega 3 e sua essencialidade

Quem nunca ouviu falar que devemos consumir peixes porque eles são ricos em ômega-3? Mas você sabe o que é ômega-3 e quais são os seus reais benefícios?

Ômega-3 (w-3) é uma família de ácidos graxos poliinsaturados conhecido popularmente como a gordura do "bem". No quadro abaixo estão os ácidos graxos pertencentes a essa família.

Ácidos graxos poliinsaturados	Abreviação
Ácido alfa-linolênico	ALA
Ácido esteárico	STD
Ácido eicosatetraenóico	ETA
Ácido eicosapentaenóico	EPA
Ácido docosapentaenóico	DPA
Ácido tetracosapentaenóico	TPA
Ácido tetracosahexaenóico	THA
Ácido docosahexaenóico	DHA

O **EPA** e o **DHA** são considerados os ácidos graxos mais importantes, pois nosso organismo não é capaz de produzi-los, sendo obtidos apenas através da alimentação. Suas principais fontes são os peixes de água fria e profunda (atum, sardinha, salmão, bonito, cavalinha).

Seus benefícios são bem variados como, por exemplo, a melhora o perfil lipídico sanguíneo, auxílio no tratamento de pessoas com depressão e transtorno bipolar e efeito anti-inflamatório.

Existe também outra família de ácidos graxos poliinsaturados, a do ômega-6 (w-6). Suas principais fontes são os óleos vegetais (soja, milho, algodão, girassol).

O que muitos não sabem é que para o w-3 agir de forma eficaz e trazer todos os seus benefícios, é necessário que haja um equilíbrio entre o consumo de w-3 e w-6 em nossa dieta. Alguns pesquisadores consideram uma relação satisfatória desses dois ácidos graxos entre 10 a 5:1 (w-6:w-3), porém esses valores são contraditórios, podendo chegar a 1:1.

Devido as mudanças na alimentação dos países ocidentais, o consumo de w-3 diminuiu bastante e o consumo de w-6 aumentou significativamente podendo chegar a uma relação de até 25:1 (w-6:w-3).

Com a baixa ingestão de w-3 nos tempos atuais, uma das soluções para que o consumo de w-3 não fique abaixo do recomendado é a suplementação com cápsulas de óleo de peixe.

### **w3 x Perfil Lipídico**

O perfil lipídico está diretamente associado ao desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares e o consumo de w-3 ajuda na diminuição do LDL, o colesterol "ruim".

Estudos mostram que o **EPA** e o **DHA** estimulam a atividade do receptor do LDL no tecido do fígado e favorece sua captação, contribuindo assim, para redução de seus níveis sanguíneos.

O w-3 também é capaz de diminuir os níveis de triglicerídeos no sangue. Uma das hipóteses para tal acontecimento é de que o w-3 tenha a capacidade de inibir a formação dos triglicerídeos.



### **W3 x Depressão e Transtorno Bipolar**

Você sabia que os lipídios constituem cerca de 60% da massa sólida do nosso cérebro e são essenciais para sua estrutura e funcionamento?

A maioria dos lipídios encontrados no cérebro é formada por ácidos graxos poliinsaturados e os mais comuns são o w-3 e o w-6. Ambos têm a importante função no envio de sinais entre os neurônios do Sistema Nervoso Central. O desequilíbrio entre as quantidades destes ácidos graxos no nosso sistema nervoso pode estar ligado à depressão.

Estudos mostram que em países como o Japão, onde o consumo anual de peixe é de aproximadamente 68 kg por pessoa, a ocorrência de casos de depressão é de 0,12%, enquanto na Alemanha, onde o consumo anual é próximo a 13 kg por pessoa, os casos registrados de depressão chegam a 5 %.

### **W3 x Inflamação**

O alto consumo de w-6 gera um aumento, na membrana celular, da produção de substâncias que são mediadoras inflamatórias mais ativas, porém quando há um consumo adequado de w-3, há uma produção de mediadores menos ativos. Isso ocorre porque o w-3 e o w-6 competem pela mesma via enzimática, ou seja, o organismo prefere utilizar w-3 no lugar do w-6. Dessa forma a reação envolvendo o w-3 produz substâncias que estimulam menos a inflamação quando comparados com os que são produzidos pelo w-6.

Algumas doenças inflamatórias são menos incidentes em populações que consomem mais w-3, e atletas suplementados com esse nutriente podem se beneficiar, reduzindo o tempo de recuperação de treinos e lesões, devido à sua ação "antiinflamatória".

### **Conclusão**

Devido aos nossos hábitos alimentares atuais, onde o consumo de alimentos ricos em w-3 é considerado baixo, a suplementação de óleo de peixe é benéfica. Essa família de ácidos graxos poliinsaturados ajuda a manter um perfil lipídico adequado, favorece a produção de substâncias mediadoras inflamatórias menos ativas, e melhora o funcionamento do nosso cérebro, diminuindo assim o risco do desenvolvimento de depressão ou transtorno bipolar, além de ajudar no tratamento dessas duas doenças.

Para que a suplementação de w-3 seja mais eficiente, ela deve ser acompanhada da suplementação de vitamina E, que por ser um antioxidante, tem o poder de diminuir a peroxidação dos ácidos graxos poliinsaturados

O Instituto de Medicina Americano estabeleceu níveis adequados de ingestão de ácidos graxos poliinsaturados:

- Ômega-6 - 17 g por dia para homens e 12g por dia para mulheres.
- Ômega-3 - 1,6g por dia para homens e 1,1g por dia para mulheres.

Além da suplementação com óleo de peixe é importante incluirmos no dia-a-dia alimentos que sejam fonte de w-3, mantendo assim uma diversidade dos alimentos consumidos. Não esqueça que **A SUA ALIMENTAÇÃO FAZ A DIFERENÇA!**