

O USO DE SUPLEMENTAÇÃO COM ÔMEGA - 3 E SEUS EFEITOS BENEFÍCOS A SAÚDE: UMA REVISÃO.

Cleidiane Rodrigues de Sousa¹; Juliana Sousa Rodrigues Monteiro².
*Centro Universitário Unifametro¹; Universidade de Fortaleza, Pós-Graduação em Nutrição
Clínica Funcional e Fitoterapia².*

Introdução: Alimentos funcionais se caracterizam por oferecer vários benefícios a saúde, além do seu valor nutricional, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução dos riscos de doenças crônicas, como por exemplo, doenças cardiovasculares que são a principal causa de morbimortalidade precoce em todo o mundo, além de doenças, degenerativas. A combinação de produtos comestíveis de alta complexibilidade com moléculas biologicamente ativas, são estratégias de corrigir distúrbios metabólicos e contribuir com a manutenção da saúde. O ômega-3, também conhecido como alfa-linolênico (ALA), permite a formação de dois importantes ácidos graxos de cadeia longa, o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenóico (DHA). Sendo considerado um importante alimento funcional, por auxiliar na proteção de doença vascular aterosclerótica, artrite, pancreatite, alergias, pneumonia, e outras doenças de caráter inflamatório. Estando presente em alimentos fonte como, óleo de linhaça, soja, peixe, noz e plantas com folhas verdes escuras. Entretanto para que o efeito benéfico a saúde seja observada, esse ácido graxo necessita estar no organismo em quantidade suficiente, o que não acontece nas dietas ocidentais, já que a ingestão desses alimentos ainda é baixa pela maioria da população, fazendo-se necessária a suplementação, visto que o consumo de ômega-3 parece estar associado a diminuição dos coeficientes de morbimortalidade. **Objetivos:** Analisar estudos que demonstraram efeitos benéficos sobre o consumo do ácido graxo ômega-3 na saúde humana. **Métodos:** Revisão integrativa da literatura, utilizando as bases de dados LILACS e SciELO, incluindo artigos de 2006 a 2017, totalizando 10 artigos. Aceitou-se os termos segundo o DECS: alimentos funcionais, efeitos metabólicos, ácidos graxos, lipoproteínas, ômega-3, dislipidemias e nutrição. **Resultados:** Os resultados encontrados nos estudos mostram, que a suplementação de ômega-3 modificou positivamente o perfil lipídico, evitando a formação de coágulos e de depósitos de gorduras, diminuição das concentrações de PCR (proteína C-reativa) reforçando positivamente a importância na saúde cardiovascular, bem como sua ação em estruturas cerebrais como para melhoria de sintomas ociosos e depressivos em pacientes com dor crônica. Mostrou-se também que a suplementação com ácidos graxos ômega-3 melhorou significativamente a sensibilidade a insulina em pacientes diabéticos tipo 2, e efeitos benéficos na modulação do processo inflamatório causado pelo exercício físico. A suplementação com ômega-3 mostrou-se também efetiva para preservação das membranas celulares melhorando a saúde imunológica. **Conclusão:** A eficácia do uso da suplementação de ômega-3 foi comprovada mediante aos estudos apresentando, melhora do perfil lipídico e do processo inflamatório, com efeitos significativos sobre a saúde cardiovascular, entretanto são necessárias mais pesquisas vista a potencialidade promissora desse ácido graxo ômega-3 na prevenção e manutenção da saúde.

Descritores: Alimento funcional 1; Qualidade de vida 2; Ácidos graxos 3.

Referências:

ANDRADE, P. M. M.; RIBEIRO, G. B.; CARMO, M. G. T. Suplementação de ácidos graxos ômega 3 em atletas de competição: impacto nos mediadores bioquímicos relacionados com o metabolismo lipídico. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12, n. 6, Nov/Dez, 2006. DOI. org/10.1590/S1517-86922006000600008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000600008 Acesso em: 31 de maio de 2019.

BARBALHO, S. M. *et al.* Papel dos ácidos dos ácidos graxos ômega 3 na resolução dos processos inflamatórios. **Medicina**, Ribeirão Preto, v. 44, n. 3, p. 234-240, 2011. Disponível em: http://revista.fmrp.usp.br/2011/vol44n3/REV_Papel%20dos%20%C1cidos%20graxos%20%F4mega%203%20na%20resolu%20%E7%E3o%20dos%20processos%20inflam%20F3rios.pdf Acesso em: 31 de maio de 2019.

BORGES, M. C. *et al.* Ácidos graxos ômega-3, estado inflamatório e marcadores bioquímicos de pacientes com lúpus eritematoso sistêmico: estudo piloto. **Rev. Bras. Reumatol.** São Paulo, v. 57, n. 6, nov./dez. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbre.2016.09.014>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042017000600526&lng=pt&tlng=pt. Acesso em 25 de maio de 2019.

BUCALON, C. S.; NICOLAU, N. M. A.; VIANA, A. C. Ômega 3 na prevenção e tratamento da hipertensão arterial sistêmica. **Rev. Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, MS, v. 13, n. 1, 2016. Disponível em: revistaconexao.aems.edu.br/wp-content/plugins/download-attachments/... · PDF file. Acesso em: 25 de maio de 2019.

COQUEIRO, D. P.; BUENO, P. C. S.; SIMÕES, M. J. Uso da suplementação com ácidos graxos poli-insaturados omega-3 associado ao exercício físico: uma revisão. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 14, n. 2, p. 1-15, maio/ago, 2011. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/download/12444/9562/0> · PDF file. Acesso em: 25 de maio de 2019.

CORTES, M. L. *et al.* Uso de terapêutica com ácidos graxos ômega-3 em pacientes com dor crônica e sintomas ansiosos e depressivos. **Rev Dor**. São Paulo, v. 14, n. 1, p. 48-51, jan./mar, 2013. Disponível em: <http://observatorio.fm.usp.br/handle/OPI/6151> acesso. Acesso em: 25 de maio de 2019.

FARCI, P. F. *et al.* Efeito da suplementação com ômega-3 sobre a sensibilidade à insulina e aos ácidos graxos livres não esterificados (AGNE) em pacientes com diabetes tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab.** [s.l.], v. 58, n. 4, p. 335-340, 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/0004-2730000002861>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-27302014000400335&script=sci_abstract&tlng=pt acesso em: 25 de maio de 2019.

KAYSER, C. R. *et al.* Benefícios da ingestão de ômega 3 e a prevenção de doenças crônico degenerativas - revisão sistemática. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo v. 4, n. 21, p. 137-146, Maio/Jun. 2010. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/viewFile/272/252>. Acesso em: 12 de setembro de 2019.

LUIZETTO, E. M. *et al.* Alimentos funcionais em alimentação coletiva: reflexões acerca da promoção da saúde fora do domicílio. **Nutrire**, v. 40, n. 2, p. 188-199, Aug, 2015. Disponível em: http://sban.cloudpainel.com.br/files/revistas_publicacoes/464.pdf. Acesso em: 05 de maio de 2019.

MORAES, F. P.; COLLA, L. M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, [s.l.], v. 3, n. 2, p. 99-112, 2006. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/REF/article/download/2082/2024/0>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

OLIVEIRA, J. M.; LUZIA, L. A.; RONDÓ, P. H. C. Ácidos Graxos Poli-insaturados Ômega-3: saúde cardiovascular e sustentabilidade ambiental. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 19, n. 1, p. 89-96, 2012. DOI: <https://doi.org/10.20396/san.v19i1.8634672>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634672>. Acesso em: 25 de maio de 2019.

SILVA, I. M. C.; SÁ, E. Q. C. Alimentos funcionais: um enfoque gerontológico. **Rev Bras Clin Med**. São Paulo, v. 10, n. 1, p. 24-28, jan-fev, 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/11734618-Alimentos-funcionais-um-enfoque-gerontologico.html>. Acesso em: 05 de maio de 2019.

VAZ, D. S. S. *et al.* A Importância do ômega 3 para a saúde humana: um estudo de revisão. **Revista UNINGÁ Review**, [s.l.], v. 20, n. 2, p. 48-54, Out/Jun 2014. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141103_154429.pdf. Acesso em: 25 de maio de 2019.

VIDAL, A. M. *et al.* A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doenças. **Cadernos de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde**, Aracaju, v. 1, n. 15, p. 43-52, out. 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/21007619-A-ingestao-de-alimentos-funcionais-e-sua-contribuicao-para-a-diminuicao-da-incidencia-de-doencas.html>. Acesso em: 25 de maio de 2019.