RELAÇÃO DO ÔMEGA 3 E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Introdução:** A depressão é um transtorno/patologia cerebral caracterizada por mudanças no humor e por possuir um difícil tratamento, que causa um efeito nocivo à qualidade e a expectativa de vida das pessoas. Essa depressão está associada a uma diminuição nos níveis de glóbulos vermelhos no sangue e ácidos graxos (ômega 3). Os ômegas são ácidos graxos poli-insaturados, normalmente encontrados em peixes de águas profundas, alguns frutos do mar e sementes, eles vêm sido bastante difundidos pelos seus grandes benefícios à saúde humana, como por exemplo: melhora da memória, efeito anti-inflamatório, prevenção de problemas cardiovasculares e também tem sido associado seus benefícios quanto ao tratamento da depressão. **Objetivo:** A partir de então, objetivou-se realizar uma revisão na literatura sobre a relação dos benefícios da suplementação de ômega com a depressão. **Metodologia:** Desta forma, foi realizada uma revisão bibliográfica contendo 11 artigos científicos, encontradas através de uma busca nas bases eletrônicas de dados: Scielo, Google Acadêmico e Pubmed no idioma inglês, correspondente ao período dos últimos 3 anos, utilizando como palavras chaves: ômega 3; depression; supplements. **Resultados**: O cérebro é um dos órgãos mais enriquecidos com ácidos graxos poli-insaturados como o ômega 3. Os indivíduos depressivos possuem níveis baixos desses ácidos graxos, nesse contexto, a suplementação pode ser viável na melhora do quadro clínico. A suplementação com ômega 3 possui um efeito preventivo contra a hiperatividade dos eixos hipotálamo-hipófise-adrenal e induz uma ação de resistência aos efeitos do estresse, sendo eficaz para a prevenção de transtornos de humor podendo ser utilizado como uma intervenção nutricional no tratamento de indivíduos portadores de depressão. **Conclusão:** A deficiência de ômega 3 a longo prazo está relacionada com o desenvolvimento da cronicidade de estresse, caracterizado por alterações emocionais ocasionadas pela hiperatividade dos eixos hipotálamo-hipófise-adrenal, sendo sua suplementação um fator de prevenção ao comprometimento emocional e, consequentemente, neurais tendo em vista o estresse recorrente.

**Referências:**

MORRIS, M. C; EVANS, D. A; BIENIAS, J. L; TANGNEY, C. C; BENNETT D. A; WILSON, R. S; SCHNEIDER, J. Consumption of fish and n-3 fatty acids and risk of incident Alzheimer disease. Archives of neurology. 60(7): 940–6; 2003.

FREUND-LEVI, Y; ERIKSDOTTER-JÖNHAGEN, M; CEDERHOLM, T; BASUN, H; FAXÉN-IRVING, G; GARLIND, A; PALMBLAD, J. Omega-3 fatty acid treat- ment in 174 patients with mild to moderate Alzheimer disease: OmegAD study: a randomized double-blind trial. Archives of neurology. 63(10):1402–8; 2006.

BURCKHARDT, M; HERKE, M; WUSTMANN, T; WATZKE, S; LANGER, G; FINK, A. Omega-3 fatty acids for the treatment of dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews. 4:1–67; 2016.

QUINN, J. F; RAMAN, R; THOMAS, R. G; YURKO-MAURO, K; NELSON, E. B; VAN DYCK, C; SHINTO, L. Docosahexaenoic acid supplementation and cognitive decline in Alzheimer disease: a randomized trial. Jama. 304(17): 1903–11; 2010.

Descritores: ômega 3; depression; supplements.