

ATUAÇÃO DO ÔMEGA-3 NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

Introdução: Os peixes de água fria como salmão, atum, sardinhas, bacalhau contêm os ácidos graxos poliinsaturados (AGPI), destacando-se os ômega-3, que são ácidos graxos que a primeira dupla ligação está localizada no carbono 3 a partir do radical metil (CH₃). De acordo com a I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular de 2013, os ácidos graxos ômega-3 de origem marinha, ácido docosaexaenoico (DHA) e ácido eicosapentaenoico (EPA), têm efeitos sobre diferentes aspectos fisiológicos e do metabolismo podendo atuar mais especificamente nos triglicérides. Salienta-se a recomendação de pelo menos duas refeições a base de peixe por semana, como parte de uma dieta saudável, para a diminuição do risco cardiovascular. Tal recomendação é particularmente dirigida para indivíduos de alto risco, como os que já apresentaram infarto no miocárdio. **Objetivo:** Relatar a importância da atuação do ômega-3 na prevenção de doenças cardiovasculares. **Métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura integrativa, que foi realizado por meio de uma pesquisa bibliográfica, com um levantamento de pesquisa na base de dados Google Acadêmico, MEDLINE e Scielo, com estudos periódicos nacionais e internacionais, publicados no período de 2009 a 2019, utilizando para busca os seguintes descritores: “ácidos graxos ômega-3”, “doenças cardiovasculares”, “suplementação alimentar”. **Resultados:** De acordo com Vidal et al., (2012) os ácidos graxos ômega-3 é um nutriente considerado funcional, que pode ser encontrado tanto em animais marinhos, quanto em fármaco. Fazendo parte do grupo de ácido graxo essencial, sendo considerado muito importante, tem atuação em diversas formas trazendo benefícios, dentre estes benefícios destaca-se a ação redutora de danos cardiovasculares, evitando a formação de trombos e aterosclerose, reduzindo o colesterol total, além de desempenhar um importante papel nos processos inflamatórios. Segundo Billman (2012), a suplementação por via oral, de ácidos graxos ômega-3 promoveu a diminuição da frequência cardíaca em repouso e após exercício e aumentou a variabilidade da frequência cardíaca. Esses fatores têm importância significativa para o efeito antiarrítmico, uma vez que as arritmias fatais se desenvolvem em frequências cardíacas elevadas. **Conclusão:** Um consumo equilibrado de ômega-3 é essencial para a saúde. Os seus benefícios auxiliam na prevenção, diminuindo ou inibindo os riscos dos fatores

relacionados ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, não de forma isolada, mas com uma combinação de hábitos e estilo de vida mais saudável.

REFERÊNCIA

BILLMAN, G. E. Effect of dietary omega-3 polynsaturated fatty acids in heart rate and heart rate variability in animals susceptible or resistant to ventricular fibrillation. *Frontiers Physiology*, v.3, n.71, p.1-10, 2012.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **I diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular.** Rio de Janeiro. P.1-49, 2013. Disponível em: <http://publicacoes.cardiol.br/consenso/2013/Diretriz_Gorduras.pdf n7> Acesso em: 05.09.19.

MORAES, Fernanda P.; COLLA, Luciane M.. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**, Passo Fundo/rs, v. 3, n. 2, p. 109-122, novembro,2006. Disponível em:<<https://www.revistas.ufg.br/REF/article/view/2082>> Acesso em: 05.09.19.

Vidal A.M, Dias D.O, Martins E.S.M, Oliveira R.S, Nascimento R.M.S, Correia M.G.S. A ingestão de alimentos funcionais e sua contribuição para a diminuição da incidência de doença.Cad Grad:Ciênc Biol Saúde. 2012; 1(15):43-52.

Descritores: Ácidos Graxos Ômega-3; Doenças Cardiovasculares; Suplementação Alimentar.