



CONEXÃO UNIFAMETRO 2020

XVI SEMANA ACADÊMICA

ISSN: 2357-8645

## EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE ÔMEGA-3 NO TRATAMENTO DA DOENÇA DE ALZHEIMER

**Ana Victoria Vieira de Oliveira, Anna Clarice de Lima Nogueira, Lilian Maria Silva**

**Nobre, Sara Costa Martins Rodrigues Soares;**

Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

[ana.oliveira43@aluno.unifametro.edu.br](mailto:ana.oliveira43@aluno.unifametro.edu.br), [anna.nogueira@aluno.unifametro.edu.br](mailto:anna.nogueira@aluno.unifametro.edu.br),

[lilian.nobre@aluno.unifametro.edu.br](mailto:lilian.nobre@aluno.unifametro.edu.br), [sara.soares@aluno.unifametro.edu.br](mailto:sara.soares@aluno.unifametro.edu.br)

**Karla Pinheiro Cavalcante**

Nutricionista do Curso de Nutrição do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

[karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br](mailto:karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** VIII Encontro de Iniciação à Pesquisa

**Introdução:** Com o aumento da expectativa de vida, há uma necessidade maior de cuidados com as desordens associadas à idade, principalmente com as doenças neurodegenerativas (DNs). Fonte inesgotável de estudos científicos, as DNs ainda possuem limitações quanto à sua compreensão e limitações na elaboração de intervenções terapêuticas. São 44 milhões de pessoas vivendo com demência no mundo, podendo duplicar até 2030. Dentre elas, a doença de Alzheimer (DA) é a mais recorrente e que acomete principalmente os idosos. É uma demência de progressão lenta e contínua, com perdas sinápticas e apoptose neuronal. Sua etiologia ainda é desconhecida, mas acredita-se na influência de fatores ambientais e genéticos na progressão da doença, além da dieta e estilo de vida inadequados. O ômega 3 é um ácido graxo poliinsaturado ou essencial que pode ser encontrado tanto em formas naturais (alimentação), quanto artificiais (fármacos), tendo como principal fonte alimentar os peixes como o salmão, sardinha, pescadinha, filhote, truta e atum. São várias as formas que o ômega 3 age no organismo, algumas dessas são auxiliando na redução dos danos vasculares, evita a formação de trombos e aterosclerose, reduz o colesterol total, além de desempenhar um importante papel nos processos inflamatórios e cognitivos. **Objetivo:** Compreender os impactos da suplementação de ômega-3 na Doença de Alzheimer, as intervenções existentes e suas repercussões. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura. Dos artigos científicos pesquisados, 7 foram utilizados para este trabalho. A busca pelos artigos ocorreu nas bases LILACS, SCIELO, PUBMED e MEDLINE, utilizando as palavras-chaves: “Doença de Alzheimer”; “Ácido Eicosapentaenoico” e “Nutrição”. **Resultados e Discussão:** Diversos estudos têm demonstrado os efeitos benéficos dos ácidos graxos poli-insaturados (PUFAs) da série ômega-3 ( $\omega$ -3), principalmente consumido como ácido eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosahexaenóico (DHA) atribuído a estas propriedades antioxidantes, antiinflamatórias, antiapoptóticas e neurotróficas. É apresentado na literatura que a

suplementação de ômega-3 pode ter efeitos positivos na cognição, prevenindo o declínio cognitivo em idosos, reduzindo ou retardando o surgimento do Alzheimer e auxiliando no tratamento da doença de Alzheimer. A pessoa portadora da doença de Alzheimer (DA) costuma estar com depleção de ômega-3 ( $\omega$ -3) e a série de ômega-6 ( $\omega$ -6) elevada, representados pelo ácido araquidônico (AA) e ácido docosatetraenoico (DTA). O consumo de  $\omega$ -3 pode inibir a produção de eicosanoides pró-inflamatórios derivados de AA, com uma maior oferta de EPA e DHA, sendo a proporção recomendada de 5:1, minimizando assim os sintomas de DA, por se tratar de uma doença inflamatória. Os indivíduos que são diagnosticados precocemente acabam se favorecendo por aconselhamentos, tratamento medicamentoso e mudança de estilo de vida. **Conclusão/Considerações finais:** Conclui-se que a suplementação do ácido graxos ômega 3 mostrou-se promissora, evidenciando uma melhora significativa no tratamento do Alzheimer e nas capacidades cognitivas, reduzindo os riscos de declínio cognitivo a longo prazo. Entretanto, são necessários mais estudos para obtenção de informações mais precisas sobre os efeitos da suplementação de ômega-3 na população idosa.

**Palavras-chave:** Doença de Alzheimer; Ácido Eicosapentaenoico; Nutrição.

#### Referências:

AJITH, Thekkuttuparambil A. A recent update on the effects of omega-3 fatty acids in Alzheimer's disease. **Current clinical pharmacology**, v. 13, n. 4, p. 252-260, 2018.

CANHADA, S. L. A suplementação de ômega 3 na doença de Alzheimer: uma revisão sistemática. 2015.

DEL MORAL, A. M.; FORTIQUE, F. Omega-3 fatty acids and cognitive decline: a systematic review. **Nutr Hosp.** 2019

DOS SANTOS, C. R. G.; DE SOUZA CARDOSO, C. K. Efeito da suplementação de ômega 3 isolado ou associado em pacientes com doença de Alzheimer: uma revisão sistemática da literatura científica. **HU Revista**, v. 45, n. 4, p. 452-464, 2019.

LA ROSA, F. et al. The gut-brain axis in Alzheimer's disease and omega-3. A critical overview of clinical trials. **Nutrients**, v. 10, n. 9, p. 1267, 2018.

THOMAS, J. et al. Omega-3 fatty acids in early prevention of inflammatory neurodegenerative disease: a focus on Alzheimer's disease. **BioMed research international**, v. 2015, 2015.

NUNES, R. F. et al. Efeito dos ácidos graxos na síndrome metabólica: papel do ômega 3. 2019.