

USO DE ÔMEGA 3 NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

1. Doenças Cardiovasculares (DCVs)

As Doenças Cardiovasculares afetam o sistema circulatório, ou seja, o coração e os vasos sanguíneos, as quais constituem uma grande causa de morte, tanto em países desenvolvidos, como em países em desenvolvimento. Muitos são os fatores de riscos associados a essas doenças, como tabagismo, hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus, obesidade, sedentarismo e dislipidemias (por exemplo, colesterol elevado). Outros fatores de risco vêm sendo estudados, podemos citar concentração sanguínea de homocisteína, de lipoproteína A e de fibrinogênio; período pós-menopausa; hipertrofia ventricular esquerda e fatores psicossociais. Portanto, as maiores intervenções associadas às DCVs vêm sendo as mudanças nos estilos de vida, tornando eles mais saudáveis. No presente estudo, será relatado o uso de ômega 3, como intervenção dietética usada para prevenir essas doenças.

2. Um pouco sobre o Ômega 3

O ômega 3, conhecido como ácido alfa-linoléico, é um tipo de ácido graxo poliinsaturado essencial na alimentação, por ser uma fonte rica de energia. São conhecidos como óleos essenciais por não serem sintetizados pelo organismo a partir de ácidos graxos provenientes da síntese. Eles podem ter origem em sementes oleaginosas, como canola, soja, linhaça, castanha, óleo de soja e óleo de girassol, como também origem animal, estando presente na gordura de peixes.



2. Um pouco sobre o Ômega 3

Esses óleos são responsáveis por converter ácidos graxos poliinsaturados de cadeias menores em compostos de cadeias maiores. O ômega 3, por exemplo, sintetiza ácido eicosapentanoico (EPA) e ácido araquidônico (AA), com 20 átomos de carbono e ácido docosahexaenóico (DHA) com 22 átomos de carbono. As principais funções desses ácidos graxos são, por exemplo atuação em respostas inflamatórias, no controle da lipidemia e, conseqüentemente, na prevenção de doenças cardiovasculares. Além disso, esses ácidos graxos também participam da transferência do oxigênio atmosférico para o plasma sanguíneo, da síntese da hemoglobina e da divisão celular.

3. Esses óleos podem prevenir DCVs?

O uso do ômega 3 é importante para prevenção das Doenças Cardiovasculares, pois ele pode promover tanto a proteção no processo inflamatório das ateroscleroses, trombozes e arritmias, como o controle de fatores de riscos associados a essas doenças, como hipertensão arterial, hipercolesterolemia e hiperlipidemia.



Podem ser citados alguns desses efeitos, como a capacidade desses ácidos graxos diminuir os níveis de lipídeos e de colesterol plasmáticos, reduzir a captação de colesterol pelo fígado e diminuir a placa de ateroma (placa de gordura depositada nas artérias). Isso é evidenciado através da capacidade desses ácidos reduzirem o tamanho das partículas de LDL (colesterol “ruim”), devido reações oxidativas, isso diminui a deposição de LDL nos vasos sanguíneos. Além de aumentar a concentração de HDL (colesterol “bom”), este sendo capaz de remover a gordura dos vasos. Outros efeitos depois da ingestão de ômega 3 são observados, como a redução do fibrinogênio (fator de coagulação), esse fator permite a migração de plaquetas para vasos sanguíneos lesados que podem levar a formação de trombos. Além disso, a manutenção da elasticidade das artérias, a redução da viscosidade plasmática e da resistência periférica total, são destacados como importantes efeitos para amenizar os riscos de infartos do miocárdio e arritmias em fumantes, idosos e pessoas com placa de ateroma pré-existente.

4. Cuidados Necessários

Deve-se destacar que vários outros nutrientes importantes para prevenção dos riscos de doenças cardiovasculares estão presentes na ingestão de peixes oleosos, que muitas vezes não se encontram nas cápsulas gelatinosas.

Dados afirmam que a maioria das gorduras ômega-3 presentes em algumas dessas cápsulas apresentam relatos de altos níveis de vários compostos tóxicos como mercúrio, dioxinas e policlorobifenilos (PCBs). Estes são todos solúveis em gorduras e se acumulam ao longo do tempo no corpo, portanto, os danos podem ser exibidos somente após o consumo prolongado das suplementações com óleos de peixe. Estudos de intervenção em animais e humanos, que sofreram exposição acidental a dioxinas e PCBs, sugerem que a exposição pré-natal pode causar problemas de fertilidade sub-natal e exposições a adultos podem levar a um excesso de cânceres totais, além de apresentação de problemas neurológicos devidos altos níveis de mercúrio.

4. Cuidados Necessários

Algumas instituições alertam para o uso de ômega 3, por exemplo, o Instituto Nacional de Saúde e Excelência Clínica no Reino Unido agora incentiva a ingestão de peixe, mas desencoraja a suplementação: "pessoas com ou com alto risco de DCV devem ser aconselhadas a consumir pelo menos 2 porções de peixe por semana, incluindo uma porção de peixes oleosos. No entanto, recomenda que os suplementos (cápsulas gelatinosas) de ácidos graxos ômega-3 não devem ser oferecidos para prevenção primária ou secundária de DCV" (NICE 2016).

A American Heart Association (AHA) também recomenda comer peixe (particularmente peixe gordo) pelo menos duas vezes (duas porções) por semana. Embora a AHA sugira que a ingestão de ômega-3 via alimentos é preferível, se mostra mais positiva sobre os suplementos de ômega-3: "aqueles com doença arterial coronariana podem não obter ômega-3 suficiente somente com dieta. E para aqueles com triglicérides elevados, doses ainda maiores poderiam ajudar" (AHA, 2016).

REFERÊNCIAS

<https://www5.usp.br/88186/ingesta-o-de-omega-3-altera-tamanho-de-particula-de-colesterol/>
<http://www.scielo.br/pdf/abc/v69n1/3737.pdf>
https://revista-fi.com.br/upload_arquivos/201611/2016110700002001479901769.pdf

Equipe

Lia Pinheiro de Lima- Estagiária CIM/UFC Farm. Msc. Ana Cláudia de Brito Passos

Profa. Dra. Mirian Parente Monteiro