

## BENEFÍCIOS DA INGESTÃO DO ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3<sup>1</sup>

Vanessa Eidt<sup>2</sup>  
Francieli Brietzke<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** Envelhecer é um processo natural do homem e com o passar do tempo, ocorrem diversas alterações fisiológicas, psicológicas, cerebrais e sociais advindas deste fenômeno. No entanto, a adoção de hábitos saudáveis no decorrer da vida, como a prática de atividade física, escolhas alimentares adequadas e saudáveis, auxiliam no envelhecimento saudável e sustentável. Sabe-se que a alimentação é um dos pilares para a determinação da saúde, onde os alimentos possuem diversos benefícios para a saúde humana, exercendo funções preventivas e até mesmo curativas de patologias. Dentre os alimentos com essas funções benéficas, destaca-se o ácido graxo ômega-3, que está muito associado com a melhora da síndrome metabólica, diminuição da obesidade, controle de diabetes, resistência à insulina, diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, sintomas de depressão, doenças inflamatórias, e até mesmo doenças degenerativas como o Alzheimer e Parkinson.

**OBJETIVO:** analisar os benefícios da ingestão do ômega 3, visando a prevenção de doenças e a promoção de saúde para a população geral. **METODOLOGIA:** através de um estudo bibliográfico, desenvolvido com base em materiais já elaborados, principalmente por meio de artigos científicos e materiais disponibilizados por meio eletrônico referente ao tema. O ácido graxo ômega 3 é formado pelo linolênico, ácido docosahexaenoico (DHA), o eicosapentaenoico (EPA) e o docosapentaenoico (DPA), que constituem um grupo de lipídios, os quais por sua vez desempenham diversas funções essenciais no organismo humano. **DISCUSSÃO:** Sabe-se que com envelhecimento, há também o aparecimento de várias patologias como doenças cardíacas, endócrinas, demências etc. No entanto, há relatos de estudos científicos, afirmando que a suplementação, sobretudo a ingestão por meio de alimentos fontes de ômega 3, possuem o poder de diminuir a incidência e os sintomas das patologias, visto que este nutriente possui a capacidade de melhorar o desempenho cognitivo, a memória e a função cerebrovascular e arterial do ser humano, (STEFANELLO, 2020). Atualmente, com o aumento da indústria alimentícia e a diminuição das preparações caseiras e in naturas, houve um crescimento no consumo de ácidos graxos saturados por boa parte da população. Este ácido graxo saturado é facilmente encontrado em alimentos de origem animal, e auxilia no ganho de peso, obesidade, doenças cardiovasculares, e diabetes tipo 2. Com o aumento dos alimentos fonte desses nutrientes, houve, simultaneamente a diminuição do consumo de alimentos fontes de ômega 3, (STEFANELLO, 2020). Os ácidos graxos ômega 3, são mais encontrados na alimentação da população mediterrânea, incluindo as pessoas idosas, visto que estão amplamente presentes em alimentos in natura como as nozes, amendoins, castanhas, sementes de linhaça, chia, girassol, abacate, bem como o salmão, (STEFANELLO, 2020). Dentre as fontes de origem vegetal mais ricas em ômega 3, está a linhaça. Esta semente passou a ocupar um grande espaço no mundo científico, por conta da sua gama de benefícios, tais como: a prevenção e tratamento de doenças cardíacas, doenças inflamatórias, autoimunes, por sua capacidade antioxidante, anticancerígena, bem como, pela atuação acerca dos níveis do hormônio estrogênio, (STEFANELLO, 2020). Peixes e nozes são alimentos que também possuem ótimas quantidades de ômega 3 e podem prevenir diversas doenças. É recomendado que a população consuma

<sup>1</sup> Resenha desenvolvida na disciplina de Técnica Dietética I. UCEFF.

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Nutrição. E-mail: vanessa\_eidt97@hotmail.com

<sup>3</sup> Docente do curso. E-mail: celi.brietzke@yahoo.com.br

peixes pelo menos duas vezes por semana. No entanto, sabe-se que isso não condiz com a realidade, visto que há um alto consumo de carnes vermelhas, e dificilmente se encontra o consumo adequado de pescados. A mesma situação ocorre com as nozes, que são ótimas fontes vegetais de ômega 3, porém, o consumo entre a população não é tão comum. O baixo consumo de nozes está muito relacionado com a renda financeira das famílias, visto que, são produtos mais caros, e, portanto, não são de fácil acesso, (STEFANELLO, 2020). Geralmente famílias que possuem menor renda salarial, consomem esses alimentos poucas vezes na semana, ou até mesmo no ano, dando preferência para alimentos mais baratos, que, comumente são menos saudáveis, como é o caso dos produtos industrializados ricos em farinhas refinadas, carboidratos simples e açúcares. Desta forma, as famílias com renda baixa possuem uma dieta pobre em nutrientes, o que pode desencadear deficiências nutricionais, (STEFANELLO, 2020). Já, as famílias que possuem renda maior, normalmente consomem esses alimentos com mais frequência, o que lhes fornece um aporte nutricional mais adequado, e conseqüentemente mais saúde e bem-estar, (STEFANELLO, 2020). **CONCLUSÃO:** Ante todo o exposto, bem como, pelas constatações científicas já identificadas, nota-se que o consumo regular e adequado de ômega 3, contribui para uma alimentação saudável, auxiliando jovens, adultos e pessoas idosas na prevenção e combate de doenças crônicas, cardiovasculares, inflamatórias, na obesidade, cânceres, e conseqüentemente fornecendo uma melhor qualidade de vida, bem-estar, e saúde como um todo. Desta forma, é notório que a alimentação saudável, rica em nutrientes, deve prevalecer dentro do cunho familiar e social, para que seja possível melhorar e preservar a saúde da população geral.

**Palavras-chave:** Ácido graxo. Alimentação saudável. Ômega 3.

## REFERÊNCIAS

STEFANELLO, Fhaira Petter da Silva; PASQUALOTTI, Adriano; PICHLER, Nadir Antonio. **Análise do consumo de alimentos fontes de ômega 3 por grupos de convivências.** Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232019000600208&script=sci\\_arttext&tlng=pt#:~:text=O%20consumo%20de%20%C3%A1cido%20graxo,saciedade%20p%C3%B3s%20prandial%20e%20doen%C3%A7as](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232019000600208&script=sci_arttext&tlng=pt#:~:text=O%20consumo%20de%20%C3%A1cido%20graxo,saciedade%20p%C3%B3s%20prandial%20e%20doen%C3%A7as). Acesso em: 14. Acesso abril de 2021.