

Ômega 3: a gordura aliada do cérebro e do coração

Estes ácidos graxos também combatem a depressão, o diabetes e a obesidade



Arenque é o peixe mais rico em ômega 3.

Esses ácidos graxos são chamados de essenciais, afinal, o organismo não consegue produzi-los. Quando são ingeridos, essas gorduras possuem como função mais nobre serem as responsáveis pela elaboração da camada lipídica em torno da célula. Quando as membranas celulares estão repletas destes ácidos as funções das células ocorrem de forma muito melhor.

Outros pontos muito importantes nos quais esses lipídeos agem são na formação da bainha de mielina, um componente dos neurônios, e no recobrimento da retina ocular, parte dos olhos que tem o papel principal de transformar o estímulo luminoso em estímulo elétrico para o cérebro poder realizar o processo de enxergar.

Bom para o coração: O ômega 3 age de duas maneiras para proporcionar benefícios ao sistema cardiovascular. O EPA diminui as atividades das plaquetas sanguíneas, evitando coágulos de sangue, que podem levar a um derrame ou infarto, e também reduzem os níveis de triglicédeos, outro tipo de gordura que é ruim para o organismo quando está elevada. Já o DHA ajuda a evitar arritmias cardíacas, estabilizando a atividade elétrica no coração.

O consumo desse ômega não assume apenas efeitos preventivos. No Centro de Pesquisas Médicas de Cardiff, no País de Gales, o cardiologista Michael Burr constatou que vítimas de ataques cardíacos aumentaram as chances de evitar novos problemas

em 29%, passando a comer peixe ricos nessa gordura pelo menos duas vezes por semana.

Um estudo realizado no Centro para a Programação Fetal, no *Statens Serum Institut de Copenhagen* na Dinamarca, e publicado na revista da Associação Americana do Coração demonstrou que o risco de mulheres em idade reprodutiva terem distúrbios cardiovasculares é muito menor em quem consome peixes ricos em ômega 3 do que naquelas que não comem este alimento.

Esta pesquisa envolveu 49 mil mulheres com idade média de 30 anos durante oito anos e concluiu que mulheres que raramente ou nunca ingeriam pescados demonstraram 50% mais problemas cardiovasculares do que aquelas que sempre consumiam o alimento e 90% a mais em relação às mulheres que comem peixes ricos em ômega 3 semanalmente.

Outra pesquisa feita pelo Physician's Health Study dos Estados Unidos com 22 mil homens concluiu que aqueles com maiores níveis de ômega-3 no sangue tinham menor risco de morte súbita. Além disso, o estudo observou que pessoas idosas que consomem uma porção de peixe rico em ômega 3 por semana têm 44% menos chances de sofrer um infarto.

Diminui o colesterol: Esses ácidos graxos modificam a composição química do sangue, provocando o aumento dos níveis do HDL (colesterol bom) e a diminuição dos níveis de LDL (colesterol ruim). Quando está em excesso, há o risco dele se depositar nas artérias e provocar o seu entupimento levando a doenças cardiovasculares, como infarto e hipertensão e derrame cerebral. Ele também consegue reduzir os níveis de triglicerídeos do sangue.

Regula a pressão arterial: O ômega 3 é capaz de evitar a formação das placas de gordura na parede das artérias e garantir a flexibilidade das veias e artérias, afastando o risco de doenças como hipertensão, aterosclerose, infarto e derrames.

Um estudo realizado pela Harvard School of Public Health dos Estados Unidos observou que a pressão arterial elevada é a responsável por 31% do aumento do risco de doenças cardíacas e 65% do risco de derrame.

Bom para a visão: Este ácido graxo é essencial para a visão porque participa do recobrimento da retina. Esta parte dos olhos tem o papel principal de transformar o estímulo luminoso em estímulo elétrico para o cérebro ser capaz de realizar o processo de enxergar.

A degeneração da mácula, parte da retina responsável pela percepção de detalhes, é prevenida graças ao consumo de ômega 3. Estudos publicados na revista especializada *Ophthalmology*, da Universidade Tufts de Boston nos Estados Unidos, mostraram que o

índice de degeneração macular é mais baixo entre pessoas que consomem peixes, alimento rico em ômega 3, e demonstrou que este ácido graxo pode afetar o desenvolvimento ou a progressão da degeneração macular.

Cerca de 3 mil voluntários da pesquisa que consumiam uma ou mais porções de peixes ricos em ômega 3 por semana mostraram uma probabilidade 60% inferior de apresentar a degeneração da mácula em estágio avançado.

Bom para o cérebro: O ômega 3 age na formação da bainha de mielina, um componente dos neurônios. Assim, ocorre a melhora do desempenho cognitivo, da atividade cerebral e comunicação entre as células do cérebro. O ácido graxo também conta com efeito vasodilatador e por isso ocorre o aumento do aporte de oxigênio e nutrientes.



Sardinha é o segundo peixe mais rico em ômega 3

Uma pesquisa realizada pela Northumbria University, do Reino Unido, observou que o consumo de peixe, alimento rico em ômega 3, semanalmente melhora a circulação cerebral e diminui os riscos de demência ao envelhecer.

Outras pesquisas apontaram a melhora do desenvolvimento escolar em crianças e adolescentes. Elas também observaram a diminuição do risco de doenças de Alzheimer e cansaço mental e a redução da ansiedade e da insônia após o consumo de alimentos ricos em ômega 3.

Combate a depressão: Pessoas portadoras de depressão possuem níveis baixos de ômega 3 o que pode ocasionar a diminuição do número de funções de neurotransmissores e receptores. A ingestão de ômega melhora a fluidez das membranas que encapam as células nervosas e aumentam a produção de diversos neurotransmissores como serotonina, dopamina e noradrenalina, melhorando assim o humor e o bem-estar.

Alivia os sintomas da artrite reumatoide: O consumo do ômega 3 contribui para o alívio dos sintomas desta doença porque ele possui ação anti-inflamatória. Este ácido graxo funciona como um bloqueador ou interceptador de uma enzima que produz o processo inflamatório.

É importante ressaltar que o lipídeo irá ajudar no tratamento do problema associado a outros medicamento. Por sua ação anti-inflamatória, o ômega 3 é interessante para outras doenças autoimunes de cunho inflamatório.

Ômega 3 e diabetes: Uma pesquisa realizada pela Universidade de Valência, na Espanha, analisou o consumo de carne e peixe em 945 pessoas entre 55 e 80 anos com alto risco cardiovascular e descobriu que o consumo de peixe, que é rico em ômega 3, está associado a menor incidência de diabetes tipo 2 e a diminuição da concentração de glicose, enquanto o consumo de carne vermelha está relacionado à obesidade.

Os estudiosos acreditam que isto ocorre porque o aumento do ácido graxo nas células dos músculos esqueléticos melhora a sensibilidade à insulina.

Outro estudo publicado pela Universidade de Harvard notou que o ômega 3 previne o diabetes tipo 2. Este lipídeo aumenta os níveis de um hormônio chamado adiponectina que é benéfico em processos que afetam o metabolismo, como a regulação do açúcar no sangue e processos inflamatórios.

Ômega 3 e a obesidade: O ômega 3 é interessante para combater a obesidade devido à sua ação anti-inflamatória. Afinal, a obesidade é um processo inflamatório e age de maneira a interferir na forma como o cérebro percebe a presença de comida no corpo. O organismo também utiliza o ômega-3 para produzir prostaglandinas, substâncias químicas que têm participação em muitos processos, inclusive no combate às inflamações dos vasos sanguíneos.

Em indivíduos obesos a gordura saturada acaba tomando parte do lugar do ômega 3 no cérebro e no organismo como um todo. Quando isso ocorre a região do cérebro chamada hipotálamo que controla a fome e o gasto energético fica inflamada e deixa de realizar suas funções tão bem. Quando a pessoa volta a consumir o ômega 3 esta parte do cérebro volta a funcionar corretamente. Além disso, o ômega 3 consegue modular a expressão de neurotransmissores que controlam a fome e reduz a presença de proteínas responsáveis por aumentar o apetite. Em um estudo preliminar realizado com ratos, o nutricionista e pesquisador da Universidade Estadual de Campinas Dennys Cintra observou estes benefícios do ômega 3 em relação à obesidade.

Ômega 3 e gravidez

O ômega 3 também pode ser benéfico para as grávidas. Um estudo realizado pelo Centro Médico da Universidade do Kansas, nos Estados Unidos, revelou que o ácido graxo ajuda as mulheres a terem bebês mais fortes e a reduzir a incidência de partos prematuros. Além disso, outras pesquisas apontam que o consumo do ômega 3 no último trimestre de gestação e nos primeiros meses de aleitamento aumenta o QI dos bebês. A porção de até um grama de ômega 3 ao dia.

Alimentos ricos em ômega 3

Os alimentos que possuem a maior quantidade de ômega 3, DHA e EPA, são os peixes de águas frias. Isto porque como eles vivem em um ambiente frio tem a tendência de acumular mais gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, especialmente o ômega 3.

Confira as espécies que possuem as melhores quantidades do ácido graxo e veja qual é a porcentagem do valor diário e a quantidade que a porção de 100 gramas de peixe carrega de ômega 3.

Peixes	Quantidade de ômega 3	Porcentagem do valor diário de ômega 3
Arenque	1,2 a 3,1 gramas	215%
Sardinha	1,5 a 2,5 gramas	275%
Salmão	1 a 1,4 gramas	120%
Atum	0,5 a 1,6 gramas	90%
Bacalhau	0,2 a 0,3 gramas	25%
Linguado	0,2 a 0,3 gramas	25%
Pescadinha	0,2 a 0,3 gramas	25%

Combinar alimentos ricos em ômega 3, como os peixes, com comidas ou bebidas com forte ação antioxidante é uma boa ideia. Isto porque estes ácidos graxos oxidam com muita facilidade, perdendo suas propriedades. A chia, os óleos de soja e canola e a noz além de possuírem o ômega 3, também contam com antioxidantes.