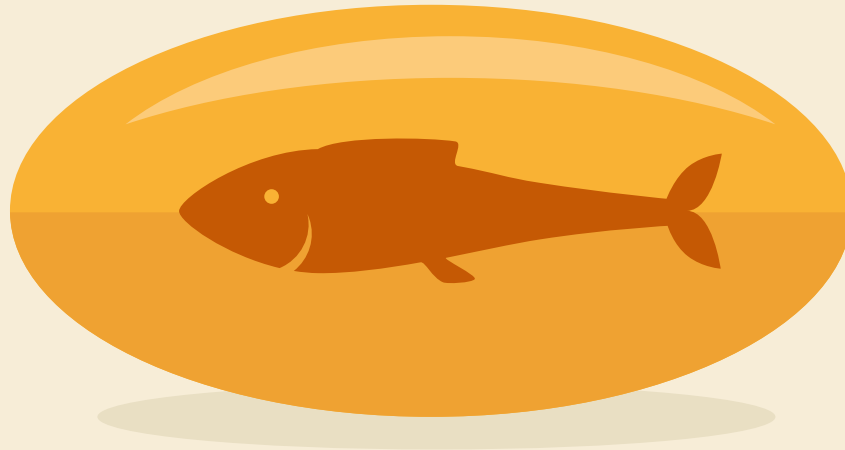


CONHECENDO O ÔMEGA-3:

fonte, eficácia e qualidade



Para entender o ômega-3 é preciso analisar sua história mais de perto. Desde 1970, cientistas do mundo todo têm tido um grande interesse no papel dos ácidos graxos ômega-3 na saúde humana. Esses nutrientes estão entre os mais estudados atualmente. Diversas pesquisas têm relatado que o ômega-3 é de grande importância para o corpo humano, uma vez que todas as células dependem dele ao longo da vida. O cérebro e os olhos são particularmente dependentes do fornecimento adequado de ômega-3 para um funcionamento saudável. Além disso, consumir uma quantidade suficiente deste nutriente também ajuda a prevenir e/ou melhorar doenças comuns, tais como doenças cardiovasculares, doenças metabólicas, cognitivas e distúrbios psicológicos, doenças inflamatórias e até mesmo infertilidade.

CONHECENDO OS PRINCIPAIS ASPECTOS DO ÔMEGA-3

Há três principais ácidos graxos ômega-3 na dieta que estão envolvidos na fisiologia humana: o ácido alfa-linolênico (ALA), que é o ômega-3 de cadeia mais longa, o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosaenoico (DHA). O ALA é um nutriente essencial e o corpo humano depende de sua ingestão através de alimentos como, por exemplo, óleos vegetais. O ALA é o precursor da formação de EPA e DHA em humanos. No entanto, considerando que a produção humana de EPA e DHA é ineficiente e dependente da dieta, a ingestão de EPA e DHA pré-formados tornou-se crucial. Estes dois estão apenas presentes em alimentos marinhos como salmão, outros peixes gordurosos ou frutos do mar.

Normalmente os ácidos graxos servem como fonte de energia: são peças essenciais para a armazenagem de gordura do corpo. No entanto, o EPA e DHA são únicos, pois têm funções específicas no corpo. Eles são componentes das membranas celulares com funções bioativas, sendo

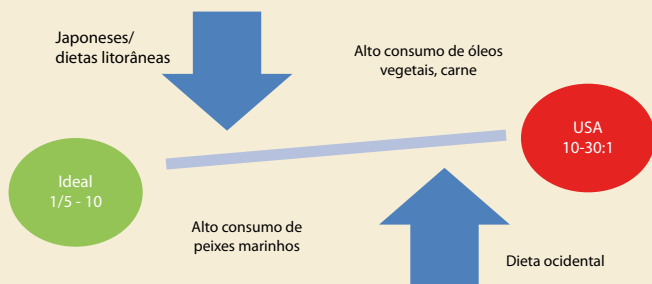
necessários para as vias de sinalização celular e ativação dos genes, além de modularem cascatas anti-inflamatórias. Em suma, o ômega-3 influencia o bom funcionamento de cada célula do corpo humano e, conseqüentemente, tem um grande impacto em seu desenvolvimento, melhora da saúde e prevenção de doenças.

O consumo médio de ômega-3 varia entre culturas, países e regiões, dependendo da dieta e quantidade de alimentos marinhos consumidos. As recomendações para a ingestão de ômega-3 tendem a variar também. Cientistas e autoridades, incluindo especialistas da FAO/OMS (2010), Associação Americana do Coração (2011), Autoridade Europeia para Segurança Alimentar (2010) e a Fundação do Coração Austrália (2008) recomendam seriamente o consumo de ômega-3. Por exemplo, a Academia Americana de Nutrição e Dietética recomenda uma ingestão de 500mg de EPA + DHA /dia, enquanto FAO recomenda 250mg de EPA + DHA/dia para homens e mulheres não grávidas e não lactantes e 300mg de EPA + DHA/dia, dos quais pelo menos 200 mg devem ser de DHA para mulheres grávidas e lactantes.

EQUILÍBRIO IDEAL ÔMEGA-3 X ÔMEGA-6

Consumir menos ácidos graxos ômega-6 e mais ácidos graxos ômega-3 é uma diretriz comum, pois é importante manter o equilíbrio certo entre estes atores antagonistas no corpo humano. Uma proporção excessivamente elevada de ômega-6 comparada ao ômega-3, como observada em uma típica dieta ocidental, promove o desenvolvimento de doenças, enquanto que uma baixa proporção de ômega-6 em relação à taxa de ômega-3 tem efeitos benéficos. O alto consumo de óleos vegetais comuns e carnes (ricas em ômega-6) e a baixa ingestão de alimentos marinhos (ricos em ômega-3) aumenta a proporção ideal, que deveria ser de 1/5-10. Nações

que consomem uma grande quantidade de peixes e frutos do mar, como o Japão, conseguem alcançar esta meta, enquanto dietas ocidentais contêm de 10 a 30 vezes mais ômega-6 do que ômega-3, desequilibrando a proporção ideal, e permitindo que o ômega-6 exclua o ômega-3 em nossas células.



Proporção de ômega-6/ômega-3

EPA X DHA: BENEFÍCIOS ESPECÍFICOS

O consumo de DHA e EPA, seja através de alimentos marinhos, suplementos alimentares ou alimentos fortificados com DHA, tem sido recomendado por boas razões. O EPA é importante para a função cardíaca, pois ajuda a regular a pressão arterial e frequência cardíaca. Ele também é vital para o cérebro, onde influencia a liberação de serotonina e, assim, controla o humor. O mais importante é que o EPA é um inibidor chave da inflamação, melhorando eczemas, artrite, asma e a doença pulmonar obstrutiva crônica.

O DHA é o componente essencial das membranas de todas as células, mantendo suas funções. O cérebro e os olhos acumulam DHA, onde há influência na produção de neurotransmissores protegendo assim, a função cognitiva e visual. O DHA controla a ação da serotonina no cérebro e, juntamente com o EPA, regula o humor e distúrbios relacionados tais como a depressão, ansiedade e comportamento impulsivo. Ao longo de toda a vida, o DHA melhora a função cognitiva, desde a fase de desenvolvimento do cérebro de uma criança, durante a vida adulta e na terceira idade, quando ele reduz o risco de demência e doença de Alzheimer.

DHA - SUBESTIMADO DURANTE A GRAVIDEZ?

As mulheres grávidas devem atentar-se a sua ingestão de DHA. Antes e após o nascimento dos bebês, o DHA acumula-se no cérebro. Durante a gravidez, a mãe fornece ao bebê em desenvolvimento a quantidade necessária de DHA para o desenvolvimento do cérebro e, após o nascimento, eles continuam consumindo DHA de suas mães por meio do leite materno. Se a mãe não tiver um armazenamento suficiente da substância e não consumir quantidades adequadas de DHA pré-formado em sua dieta, o bebê não vai receber a quantidade suficiente para um desenvolvimento adequado e tanto a mãe, quanto a criança, ficarão subnutridas.

Além do melhor desenvolvimento da criança, uma boa quantidade de DHA durante a gravidez também tem sido associada a uma diminuição de nascimentos prematuros e um menor risco de transtornos de ansiedade durante a gravidez, bem como depressão pós-parto.

As mulheres grávidas geralmente são aconselhadas a evitar comer peixes que contenham níveis elevados de mercúrio e outros poluentes. Assim, as mulheres grávidas acabam evitando comer peixe em geral, com a boa intenção de fornecer a melhor nutrição para seu bebê em crescimento. É exatamente durante este período na vida do bebê, que receber a quantidade suficiente de DHA é de extrema importância.

FONTE, FRESCOR E ALTA CONCENTRAÇÃO FAZEM A DIFERENÇA

Selecionar uma fonte de ômega-3 de alta qualidade e preservar o seu frescor é fundamental para garantir que uma substância confiável chegue ao consumidor. Em um artigo recente publicado pela *Scientific Reports* (janeiro de 2015), pesquisadores descobriram que os suplementos de óleo de peixe na Nova Zelândia estavam altamente oxidados e a maioria não atendia às especificações do teor de ômega-3 contidas no rótulo. Apenas três, dos 32 suplementos de óleo de peixe pesquisados, continham as quantidades de EPA e DHA que eram iguais ou superiores ao teor descrito no rótulo, sendo que a maioria dos produtos testados continha menos de 67% do atestado.

Para garantir o frescor ideal, é necessário selecionar cuidadosamente as matérias-primas, com enfoque no mínimo odor e oxidação e a manipulação deve ser apropriada para evitar posterior oxidação no processo de produção. O produto acabado também deve ser secado com pouca luz e armazenado em embalagens finas impermeáveis, para garantir que o frescor seja preservado do início ao fim.

Para suplementos dietéticos, a BASF produz concentrados de DHA e EPA, utilizando um processo especial para reduzir a gordura saturada para menos de 1% no produto acabado, em comparação com o óleo de peixe natural padrão, que apresenta cerca de 30% de gordura saturada. Para o consumidor, isso significa que os óleos de peixe de melhor qualidade possuem menos gorduras indesejadas e melhor sabor, e ao mesmo tempo, também oferecem doses mais elevadas, sendo necessário um menor consumo de cápsulas. Cápsulas menores facilitam a deglutição, sendo uma conveniência adicional para os consumidores.

* Dra. Ute Obermueller-Jevic é responsável global de Marketing Científico de Nutrição Humana da BASF.



BASF S/A

Tel.: (11) 2039-2936

human-nutrition-south-america@basf.com