



## Ômega-3: Nutriente essencial para a saúde cardiovascular e mental



O ômega-3 é um grupo de ácidos graxos essenciais para o funcionamento adequado do organismo, sendo amplamente reconhecido por seus benefícios para a saúde cardiovascular, cerebral e pelo seu efeito anti-inflamatório. De acordo com a Nutricionista do São Cristóvão Saúde, Letícia Gabriele Damasceno Santos, esses ácidos graxos podem ser obtidos por meio da alimentação ou, em alguns casos, via suplementação.

Estudos indicam que o ômega-3 desempenha um papel crucial na modulação da inflamação e na proteção do coração. "O ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosa-hexaenoico (DHA) têm ação anti-inflamatória, ajudando a reduzir

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

marcadores inflamatórios, como a proteína C-reativa (PCR)", explica Letícia. Além disso, a *American Heart Association* (AHA) recomenda o consumo regular de peixes ricos em ômega-3 para reduzir o risco de doenças cardiovasculares, pois esse nutriente está associado à redução dos triglicerídeos, melhora da função endotelial, menor risco de arritmias e efeito hipotensor moderado.

O ômega-3 pode ser obtido a partir de fontes animais e vegetais. "Os peixes de águas frias, como salmão, sardinha e atum são ricos em EPA e DHA, que são as formas biologicamente ativas desse nutriente", destaca a Nutricionista. Já as fontes vegetais incluem alimentos como linhaça, chia e nozes, que contêm ácido alfa-linolênico (ALA). No entanto, a taxa de conversão do ALA em EPA e DHA no organismo é baixa, variando entre 5% e 15%, o que torna necessário um alto consumo dessas fontes ou a suplementação com DHA de microalgas.

### **Ômega-3 e saúde mental**

Estudos mostram que o ômega-3 pode contribuir para a saúde mental e a prevenção de doenças neurodegenerativas. "O DHA é um componente essencial do cérebro, ajudando na plasticidade neuronal e na comunicação entre os neurônios", explica Letícia.

Pesquisas sugerem que a deficiência de ômega-3 pode aumentar o risco de depressão e declínio cognitivo. Um estudo publicado no *Journal of Clinical Psychiatry* apontou que a suplementação de EPA pode ter efeitos positivos no tratamento da depressão, especialmente em pessoas com baixos níveis desse nutriente. Além disso, há evidências de que a ingestão adequada de ômega-3 ao

longo da vida pode reduzir o risco de Alzheimer devido ao seu efeito neuroprotetor e anti-inflamatório.

### **Suplementação: Necessidade ou opção?**

A suplementação de ômega-3 não é obrigatória para todas as pessoas. "Quem consome regularmente peixes ricos em EPA e DHA pode suprir suas necessidades apenas pela alimentação", afirma a profissional. No entanto, alguns grupos podem se beneficiar da suplementação, como:

- Indivíduos com baixa ingestão de peixes;
- Vegetarianos e veganos;
- Pessoas com doenças inflamatórias crônicas;
- Gestantes e lactantes, devido ao papel essencial do DHA no desenvolvimento fetal.

A decisão de suplementar deve ser baseada em uma avaliação individualizada, considerando a dieta e o estado de saúde.

### **Quantidade ideal de ômega-3**

As recomendações diárias variam conforme a idade, sexo e condição de saúde.

Segundo diretrizes:

- Adultos saudáveis: 250 a 500 mg de EPA + DHA por dia;
- Gestantes e lactantes: Pelo menos 200 mg de DHA por dia;
- Pessoas com doenças cardiovasculares: Até 1.000 mg de EPA + DHA por dia, sob orientação médica.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*

Para monitorar a ingestão, recomenda-se avaliar a alimentação e realizar exames de sangue para medir os níveis de ômega-3 no organismo.

"Nem todos os suplementos são iguais, e é importante observar alguns critérios", alerta Letícia. Os principais pontos são:

- Proporção de EPA e DHA: O ideal é que a soma desses ácidos graxos seja significativa (500 mg ou mais por dose);
- Pureza e ausência de metais pesados: Escolher produtos com certificações de qualidade que garantam a isenção de mercúrio e outros contaminantes;
- Forma do ômega-3: O formato de triglicerídeos é melhor absorvido do que o de éster etílico;
- Presença de antioxidantes: Suplementos de qualidade costumam conter vitamina E para reduzir o risco de oxidação.

“O ômega-3 é um nutriente essencial para a saúde, com efeitos benéficos para o coração, cérebro e processos inflamatórios. Embora seja possível obter quantidades adequadas por meio da dieta, algumas pessoas podem precisar de suplementação. Para garantir sua eficácia, é essencial escolher suplementos de qualidade, considerando sua composição e pureza. Com a ingestão adequada, seja pela alimentação ou suplementação, é possível prevenir diversas doenças e promover uma melhor qualidade de vida”, finaliza a Nutricionista.

*Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!*