

Omega 3: as gorduras saudáveis

Gordura saturada

A gordura saturada é proveniente da gordura animal: manteiga, natas, queijos gordos, carne vermelha, enchidos. **Estas são aquelas gorduras que devemos reduzir no nosso plano alimentar.**

Gordura insaturada (mono e poli-insaturada)

A gordura insaturada pode ser dividida em duas categorias: monoinsaturada e poliinsaturada. A gordura monoinsaturada tem como principal representante o azeite. **O azeite é a gordura que devemos eleger para utilizar no tempero e confecção dos alimentos!** A gordura poliinsaturada encontra-se principalmente em óleos de peixe, óleos vegetais, nozes e sementes. É uma gordura fundamental ao organismo pois contém ácidos gordos (Ómega-3 e Ómega-6) que têm de ser fornecidos pela alimentação pois não são produzidos pelo organismo, sendo por essa razão chamados de ácidos gordos essenciais.

As sementes de linhaça são, em conjunto com o óleo de linhaça e as nozes, as principais fontes de origem vegetal dos ácidos gordos Ómega-3.

As recomendações alimentares actuais são para uma ingestão diária de 1g de Ómega-3, preferencialmente através da ingestão de peixe.

Omega 3

A gordura tem uma má reputação e é uma palavra geralmente associada ao excesso de peso e a muitas doenças. Mas nem todas as gorduras que consumimos são prejudiciais, existem mesmo gorduras essenciais que não podem faltar ao organismo.

A simples recomendação de “faça uma dieta baixa em gordura” já não é suficiente e encontra-se totalmente ultrapassada. O tipo de gordura existente no plano alimentar é mais importante, isto porque as gorduras más aumentam o risco de doenças graves enquanto as boas reduzem esse risco. A chave está em substituir as gorduras más por gorduras saudáveis.

Os ácidos gordos essenciais - Ómega 3 e Ómega 6

São imprescindíveis para a estrutura das membranas celulares, para o desenvolvimento do sistema nervoso e para a síntese de mediadores celulares (que interferem nos processos de coagulação, inflamação e proliferação de determinadas células).

Ómega 3

A alimentação moderna contém cada vez menos gordura Ómega-3, isto porque o consumo de carne é preferido ao consumo de peixe e porque a maioria dos alimentos perde esta gordura nos processos industriais a que são submetidos, como ocorre na hidrogenação (processo comum utilizado na indústria para prolongar o prazo de validade do alimento).

Fontes de Ómega 3

O peixe gordo é a melhor fonte de Ómega-3

Alimento (100g)	Ómega 3 (mg)
Cavala	2500
Arenque	1700
Salmão	1200
Sardinha	780
Atum	400

Adaptado de *Can. Med. Assoc. J. Mar 2002*

Propriedades Ómega 3

- Antitrombótica- Reduz a formação de trombos ou coágulos e mantém a elasticidade dos vasos sanguíneos
- Antiarritmia- Previne batimentos cardíacos anormais
- Anti-inflamatória- Reduz processos inflamatórios e estabiliza as placas nas artérias
- Anticancerígena- Estudos recentes sugerem um papel determinante na prevenção de algumas formas de cancro
- Reduz a pressão e viscosidade do sangue

Ómega 3 e as doenças inflamatórias

O aumento de ácidos gordos Ómega-3, na dieta ou através de suplementos, pode levar a uma redução moderada das reacções inflamatórias, o que pode ser útil em situações clínicas como a asma, psoríase, eczemas, doenças inflamatórias intestinais e doenças reumáticas.

Esta estratégia promete ganhar espaço na terapia de algumas doenças inflamatórias.

(*Eur. Heart J. Suppl.*, Jun 2001; 3: D42 - D49).

Ómega 3 e as doenças cardiovasculares

Os ácidos gordos Ómega-3 têm sido associados sobretudo com a manutenção da saúde do coração e protecção contra os ataques cardíacos

A associação entre os ácidos gordos Ómega-3 e a doença cardiovascular foi estabelecida nos anos 70 depois da observação de uma população de esquimós na Gronelândia, que apesar de praticarem uma dieta rica em gordura, possuíam uma baixa taxa de mortalidade por doença cardíaca coronária.

Os investigadores demonstraram que o elevado conteúdo em ácidos gordos Ómega-3 presentes na dieta (constituída principalmente por peixe gordo, foca e baleia) conferia a protecção contra as doenças cardiovasculares.

Recomendações

Consuma peixe pelo menos 3 vezes por semana. Escolha se possível peixe gordo como a cavala, salmão, sardinha, carapau ou atum fresco.

O consumo diário de “uma mão cheia” de nozes ou de 2 colheres de sopa de sementes de linhaça moídas é benéfico especialmente para vegetarianos ou para quem consome peixe em quantidades reduzidas

Moia as sementes de linhaça imediatamente antes de as consumir num moedor de café e guarde-as no frigorífico (ao abrigo da luz e ar). Ao moer as sementes torna mais eficaz a absorção das gorduras saudáveis que fazem parte da sua composição.

Um pequeno pormenor hoje pode trazer-lhe inúmeros benefícios na saúde de amanhã!

Evidências científicas

Os ácidos gordos Ómega-3 já demonstraram reduzir a incidência de doenças cardiovasculares:

Um aumento do consumo de peixe e Omega-3 está associado a um risco mais baixo de doença coronária (*JAMA*. 2002;287:1815-1821). **A ingestão de peixe encontra-se inversamente relacionada com o risco de AVC** (Acidente Vascular Cerebral) (*Stroke*. 2004;35:1538.)

O consumo de ácidos gordos Ómega-3 e o consumo regular de peixe pode reduzir a incidência da doença de Alzheimer (*Arch Neurol*. 2003;60:940-946)

De um modo geral, uma razão adequada entre os ácidos gordos essenciais Ómega-6/Ómega-3 é essencial para o normal crescimento e desenvolvimento e tem um papel determinante na prevenção e tratamento de inúmeras condições clínicas, incluindo o cancro. Para a prevenção e tratamento desta doença é essencial que os ácidos gordos Ómega-6 e Ómega-3 se encontrem equilibrados na dieta (*Indoor and Built Environment*, Vol. 12, No. 6, 405-412 2003).