

Função e os benefícios do suplemento Ômega 3

O Ômega 3 é um suplemento muito utilizado atualmente, mas, muitas pessoas tomam sem saber qual é realmente a sua função e os benefícios para o organismo

| Por Marco F. Jafet www.jafetnutricao.com.br



Um suplemento muito utilizado nos dias atuais é o Omega 3. Muitos tomam sem saber qual é realmente a sua função e se funciona de verdade.

O que o vemos por ai são colegas de trabalho ou instrutores de academia que indicam para os alunos dizendo que faz bem, mas não explicam realmente o que é, e nem seus benefícios.

O Omega 3 é um tipo de gordura, conhecido como ácido graxo poliinsaturado essencial. Muito importante para a boa saúde e nutrição exclusivamente extraída da alimentação, nosso organismo não é capaz de produzi-lo.

É muito comum irmos até o supermercado e lermos nos rótulos de alimentos a seguinte frase: enriquecido com Omega 3! Na grande maioria, o fabricante não especifica qual o tipo de cadeia pertence esse Omega adicionado, se é de curta ou longa. O mais eficiente sem dúvida nenhuma são os ômega 3 de cadeias longas denominados: eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA), encontrados em boa quantidade nos peixes de águas frias (salmão, atum, bacalhau...). Já os de cadeias curtas têm pouca eficiência e benefícios para saúde e são extraídos dos óleos de soja, girassol e milho.

A introdução desse ácido graxo em nossa dieta vem despertando muita curiosidade entre os pesquisadores, pois muitos benefícios podem ser direcionados ao seu uso contínuo.

Estudos foram feitos com atletas de auto rendimento e foi constatado que a utilização do suplemento Ômega 3 de cadeia longa traz benefícios anti-inflamatórios. Ao ser submetido a esforços intensos, o organismo dos atletas produz naturalmente uma série de substâncias e compostos químicos relacionados às lesões, como prostaglandinas, tromboxanos e algumas enzimas, as quais são mediadoras de processos inflamatórios, de estrutura semelhante aos ácidos graxos poliinsaturados ômega 3.

A diferença é que os ômega 3 não estimulam processos inflamatórios, pois competem com os mesmos receptores, mas sem produzir um quadro inflamatório que cause a lesão.

Além de agir com extrema eficácia nos processos inflamatórios, o Ômega 3 é um excelente combatente do triglicérides e do colesterol, desobstruindo as placas de ateroma, as quais se formam nas artérias coronarianas.

Não existe um consenso que determine qual a dosagem certa que se deve administrar de Ômega 3 por indivíduo/dia, portanto, é necessário que um Nutricionista avalie os hábitos e condutas alimentares de cada paciente para poder prescrever de maneira correta a dosagem necessária.

Confira artigos anteriores:

- Dica de 10 lanches para consumir antes do treino.
- O que comer antes e depois da atividade física?
- Os diferentes tipos de proteína e o uso esportivo.
- Carboidrato, mocinho ou vilão?
- Hidratação com carboidratos durante a corrida.

Colunista:



Marco F. Jafet
Nutricionista - CRN3 18105
Consultório: 3849-0592/8512
E-mail: marcojafet@jafetnutricao.com.br
Site: www.jafetnutricao.com.br



Enviar notícia por e-mail

Imprimir notícia

Like

23



Add a comment...

Comment using...



Fernando Asdourian · FIA – USP

Aeee doc , bem legal hein ...a dorei saber os de cadeia longa , alias nem sabia que tinham duas cadeis. Muito esclarecedor

Reply · 1 Like · November 30, 2011 at 5:31am



Giam Crown · Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Bom tb !

Reply · Like · December 6, 2011 at 9:19am



Giam Crown · Faculdade de Educação Física – UNICAMP

OK

Reply · Like · December 6, 2011 at 9:16am



Paulo Mariano

O óleo de fígado de bacalhau é uma fonte importante de nutrientes essenciais, porém difíceis de serem obtidos na dieta contemporânea: Além de ácidos graxos ômega-3, ele é rico em vitaminas A e D pré-formadas, podendo conter pequenas quantidades de vitamina K, vital para a saúde do sangue e dos ossos. Portanto óleo de fígado de bacalhau é uma boa dieta para nos Esportistas. Abraço.

Reply · 1 · Like · December 10, 2011 at 2:27pm



Cristian Souza Pereira · Works at Serasa Experian

Boas dicas de alimentacao.

Reply · Like · January 3 at 5:44pm

Facebook social plugin



