



SoyBean®



OMEGO®

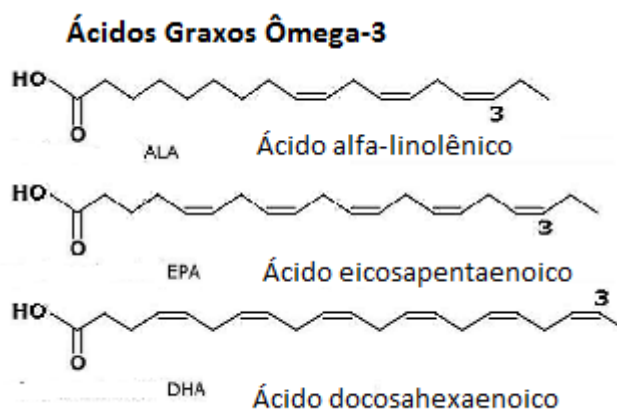
Fonte de EPA e DHA

As gorduras essenciais contêm ácidos graxos, os quais nosso organismo não consegue produzir, daí temos de recebê-los via nutrição correta e/ou suplementação. São eles os ômega-3 e ômega-6, e cada célula em nosso corpo depende deles para seu metabolismo normal. Nossos corpos, *e, em especial, nosso cérebro*, dependem intensamente deles, e são fundamentais em tratamentos de patologias como autismo, déficit de atenção, dislexia, diabetes mellitus, esquizofrenia, infecções, câncer, etc.

Devido ao processamento dos alimentos e aos hábitos alimentares precários na atualidade a maioria da população não obtém níveis suficientes de ômega-3 na sua dieta habitual. E, *em pacientes que apresentam alterações do processo digestivo*, não há dúvida que são deficientes em ômega-3, e o mesmo deveria ser suplementado em sua dieta diária.

As melhores fontes de ômega-3 (ácido alfa-linolênico) são linhaça e chia. Também, em menores quantidades, se encontram nas sementes de abóbora, na gema do ovo, em gorduras de animais selvagens, leite humano e leite animal.

A partir do ácido alfa-linolênico dois importantes ácidos graxos ômega-3 são formados: EPA (ácido eicosapentaenoico) e DHA (ácido docosahexaenoico). Ambos são vitais *para o desenvolvimento do cérebro e dos olhos*. E são encontrados em abundância nas células cerebrais, nas sinapses dos nervos, nos receptores das células dos olhos, e nas glândulas adrenais e sexuais.



Entretanto, para que eles sejam produzidos a partir do ácido alfa-linolênico o corpo *necessita de ótimos níveis de vitamina C, B3 e B6, e dos minerais magnésio e zinco, além de algumas enzimas.*

Uma das razões para a deficiência de ômega-3 de cadeia longa nos dias atuais é a queda no consumo de peixes e ovos verdadeiros. O peixe consumido atualmente em geral é produzido



SOYBean®



em escala industrial, com rações à base de grãos, que são fontes de ômega-6; enquanto a dieta normal destes peixes seria alimentos nativos presentes em rios e oceanos. O mesmo ocorre com os ovos e a carne de gado ingeridos nesta dieta moderna; eles apresentam níveis elevados de ômega-6 e baixos de ômega-3, alterando a relação ômega-3:ômega-6 que deveria ser de 1:2 (Francis, 2013). O uso de **Omego®** se faz importante nestes casos, como fonte de ômega-3 de cadeia longa.

Em pacientes que apresentam algum tipo de alteração no processo digestivo eles sempre são deficitários nestas vitaminas e minerais, o que gera dificuldade em formar níveis normais de EPA e DHA a partir da linhaça, por exemplo, o que promove alterações no metabolismo do cérebro, em consequência (Campbell-McBride, 2012). Assim, eles precisam receber suplementação com EPA e DHA. Daí, a grande importância do uso de **Omego®**, boa fonte de EPA e DHA, como suplemento diário.

É importante atentar ao fato de que em um indivíduo com metabolismo adequado o DHA pode ser produzido a partir do EPA, mas, *em pacientes com alterações absorptivas o organismo não consegue fazer esta conversão corretamente*. Ainda, DHA é considerado primordial na construção da estrutura cerebral, enquanto EPA é mais importante para o funcionamento do cérebro. E, sempre, *em pacientes com disfunção na absorção de nutrientes*, em qualquer faixa etária, ambos devem ser suplementados, e o **Omego®** é um produto que fornece tanto DHA quanto EPA.

Lembrar ainda da importância do uso de ômega-3 em associação com outras gorduras, procurando manter uma relação ômega-3:ômega-6 de 1:2, as gorduras monoinsaturadas e também as saturadas; *é o equilíbrio entre elas fundamental na criação de uma membrana celular competente, além de que são essenciais no reparo desta mesma membrana*.

Quando níveis suficientes de ômega-3 estão presentes, prostaglandinas anti-inflamatórias são produzidas, as quais suprimem inflamações, *e auxiliam no controle da pressão arterial e da coagulação plaquetária*.

O ácido docosahexaenoico (DHA; 22:5n-3) é essencial para o crescimento cerebral e o desenvolvimento cognitivo; ele também se acumula rapidamente no cérebro e retina durante os últimos estágios da gestação e na primeira infância. Durante a gravidez, DHA é transportado através da placenta para o feto (Dutta-Roy, 2000). A nutrição na gravidez tem influência significativa no desenvolvimento fetal, e os principais efeitos de níveis adequados de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (n-3) neste período estão associados com o desenvolvimento do cérebro (Agostoni, 2010).

Após o nascimento, o leite materno é a fonte de DHA para o neonato; e o conteúdo de ácidos graxos essenciais poli-insaturados no leite materno é dependente da ingestão materna destes ácidos graxos, sendo que o conteúdo deles pode ser baixo em populações cuja alimentação se baseia em plantas e com mínima ingestão de peixes (Michaelsen et al, 2011).

O consumo de ômega-3 *também é essencial para o desenvolvimento de todo o sistema neurológico das crianças e dos adolescentes*. E, na alimentação, uma boa fonte de DHA é o peixe e seu óleo (Gil-Campos et Dalmau Serra, 2010). É fundamental o uso de suplementos com óleo de peixes – como **Omego®**, já que uma alta percentagem destas crianças e



SOYBean®



adolescentes, tanto aquelas que ingerem carnes e as que são vegetarianas, apresentam normalmente baixos níveis de ômega-3, e é recomendável, portanto, a suplementação com DHA e EPA.

DHA afeta o funcionamento da barreira hemato-cerebral, bem como a fluidez das membranas dos neurônios, além de regular os sistemas de neurotransmissão, tipo serotoninérgico, dopaminérgico, norepinefrinérgico, e acetilcolinérgico (Kidd, 2007). DHA apresenta significativo efeito sobre a fisiologia das membranas dos neurônios, atuando sobre os mecanismos de transporte, dos receptores, e de neurotransmissão.

Ômega-3 em adultos é crucial na manutenção e melhora da memória e da cognição, do sono, do controle neuromuscular, além de que estimulam a liberação de GABA (ácido gama-aminobutírico) – que protege *contra ansiedade, depressão e ataques de pânico*. E, na depressão pós-parto, ômega-3 de cadeia longa é vital na prevenção e tratamento. Ainda, os ômega-3 auxiliam no controle e prevenção das arritmias cardíacas, além de melhorarem a função endotelial e prevenirem trombozes (Cousens, 2013). Todas são importantes razões que justificam o uso diário de **Omego®**, fonte de DHA e EPA.

Ainda, ômega-3 apresenta benefícios que incluem proteção *contra doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, atividade anticarcinogênica, prevenção e tratamento das artrites, tratamento da asma, tensão pré-menstrual, alergias, e esclerose múltipla; além de afetarem positivamente o sistema imune e a formação de esperma* (Cousens, 2013). Aliás, é fundamental compreender que os efeitos protetores do ômega-3 em ótimos níveis incluem a redução no risco de morte por todas as causas.

Portanto, **Omego®** é um *suplemento nutricional*, fundamental em todas as faixas etárias, em especial em indivíduos que apresentam algum tipo de alteração absorptiva do trato digestivo, na prevenção e auxiliar no tratamento de patologias neurológicas, na depressão pós-parto, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus, prevenção e tratamento das artrites, tratamento da asma, tensão pré-menstrual, alergias, e esclerose múltipla; além de afetar positivamente o sistema imune e a formação de esperma.

Tomar 1 cápsula de **Omego®** a partir dos 6 anos de idade, junto com uma das principais refeições; e o adulto pode tomar de 2-4 cápsulas diárias; estas dosagens podem ser totalmente alteradas de acordo com a orientação do seu médico e/ou nutricionista.

Bibliografia:

- Agostoni C. Docosahexaenoic acid (DHA): from the maternal-foetal dyad to the complementary feeding period. *Early Hum Dev* 2010 Jul;86 Suppl 1:3-6
- Campbell-McBride N. Gut and psychology syndrome. York, Pennsylvania. Maple-Vail Book Manufacturing. 2012
- Cousens G. There is a cure for diabetes. Berkeley, California. North Atlantic Books. 2013
- Dutta-Roy AK. Transport mechanisms for long-chain polyunsaturated fatty acids in the human placenta. *Am J Clin Nutr* 2000 Jan;71(1 Suppl):315S-22S
- Francis R. Never feel old again – aging is a mistake – learn how to avoid it. Deerfield Beach, Florida. Health Communications, Inc. 2013



SOYBEAN[®]



- Gil-Campos M, Dalmau Serra J; Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Importance of docosahexaenoic acid (DHA): Functions and recommendations for its ingestion in infants. *An Pediatr (Barc)* 2010 Sep;73(3):142.e1-8
- Kidd PM. **Omega-3** DHA and EPA for cognition, behavior, and mood: clinical findings and structural-functional synergies with cell membrane phospholipids. *Altern Med Rev* 2007 Sep;12(3):207-27
- Michaelsen KF, Dewey KG, Perez-Exposito AB, Nurhasan M, Lauritzen L, Roos N. Food sources and intake of n-6 and n-3 **fatty acids** in low-income countries with emphasis on infants, young children (6-24 months), and pregnant and lactating women. *Matern Child Nutr* 2011 Apr;7 Suppl 2:124-140