

# ÔMEGA 3, 6 E 9 DIFERENÇAS E BENEFÍCIOS



Laise Lourdes Pereira Tavares de Souza  
Mestranda PPGAN/ UNIRIO.

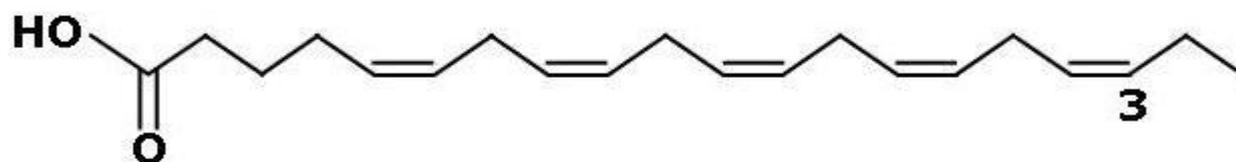
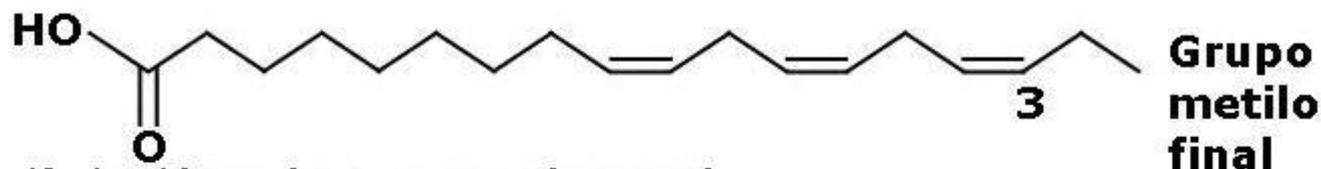


# ÁCIDOS GRAXOS

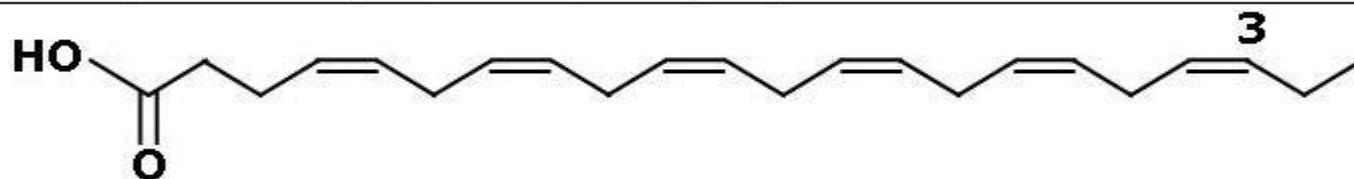
- São ácidos orgânicos, possuindo de 4 a 24 carbonos. Eles podem ser:
  - cadeias curtas: 4 a 6 carbonos;
  - cadeias médias: 8 a 12 carbonos;
  - cadeias longas: mais que 12 carbonos.

Os ácidos graxos se diferenciam ainda pelo número e posições da dupla ligação.

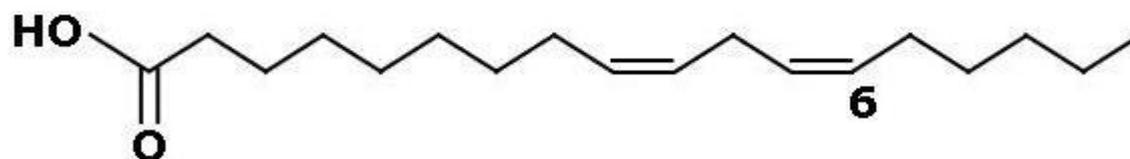
# FIG. 1 ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3 E ÓMEGA 6



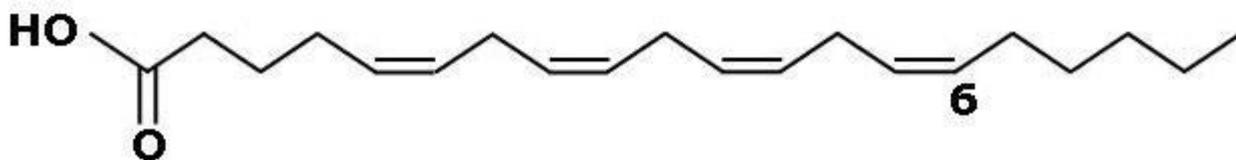
Ácido eicosapentanóico (EPA, C20:5, ómega 3)



Ácido docosahexanóico (DHA, C22:6, ómega 3)

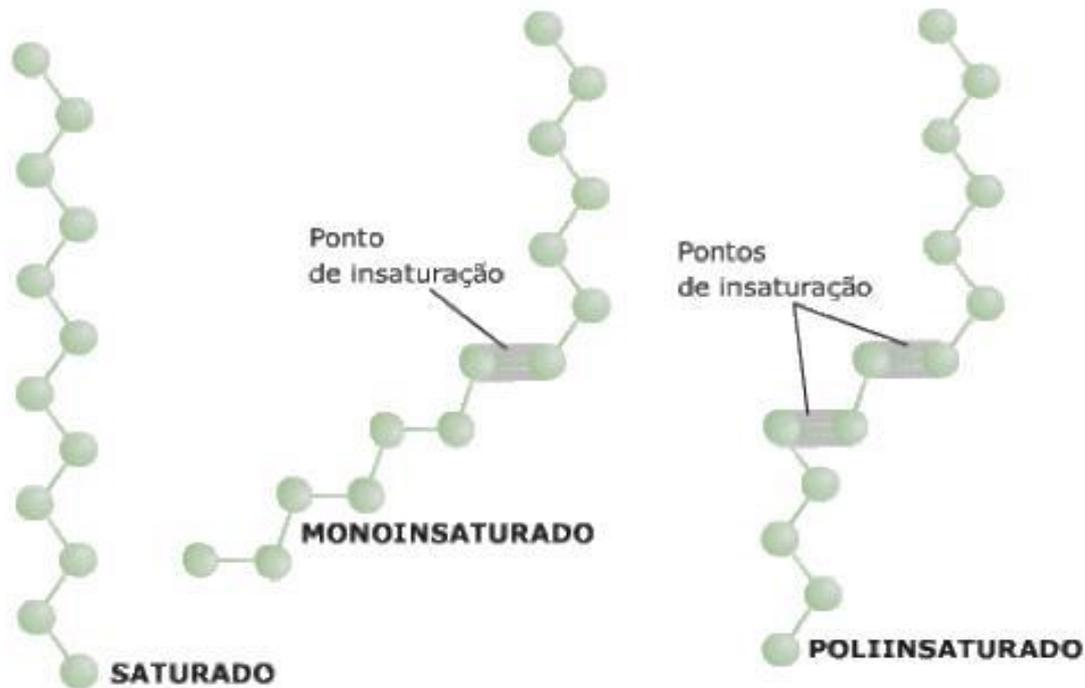


Ácido linoleico (LA, C18:2, ómega 6)



Ácido araquidónico (AA, C20:4, ómega 6)

Os ácidos graxos são classificados como saturados, monoinsaturados e poliinsaturados, dependendo do número de duplas ligações na sua cadeia de carbonos.



# DEFINIÇÃO

- Os **ácidos graxos essenciais** são gorduras boas e necessárias para o bom funcionamento do organismo, porém ele não consegue produzi-las e precisamos adquiri-los através do **consumo de alimentos**.
- Muitos alimentos são chamados funcionais justamente por oferecerem alguns desses ácidos, como os peixes, óleo e sementes de linhaça, nozes e abacates.

Embora a maioria das pessoas ache que deva eliminar a gordura da alimentação, isso não é verdade.

Alguns tipos de gordura, como os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3 e ômega 6, são essenciais para a nossa saúde, são derivados da ingestão de alimentos ricos nos ácidos graxos linolênico e linoléico, respectivamente.

Recomendação de consumo diário de ômega 3: 0,25g/ dia

# ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3

Um ácido graxo é chamado de Ômega 3 quando a primeira dupla ligação está localizada no carbono 3.

Exemplo: alfa-linolênico (b).

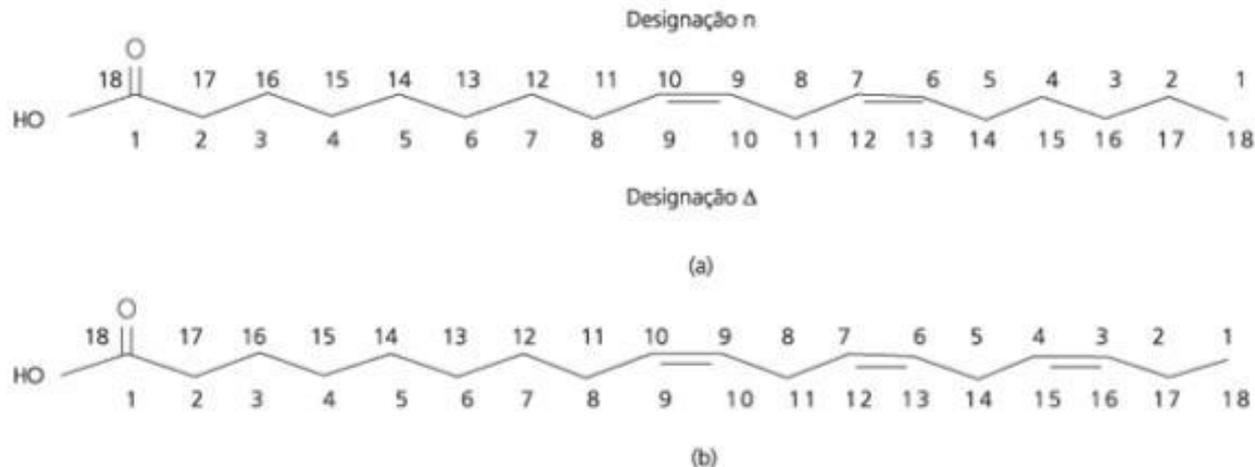


Figura 1. Estruturas dos ácidos linoléico (a) e alfa-linolênico (b).

# ÔMEGA 3



- Peixes, principalmente salmão, sardinha e atum possuem altas dosagens de o ômega 3, ácido graxo poli-insaturado extremamente importante no funcionamento do organismo, mas que deve ser adquirido através da alimentação.
- O ômega 3 é eficaz contra a oxidação do colesterol ruim (LDL) e com isso prevenindo doenças cardiovasculares, como o ataques cardíacos. Também auxilia no tratamento de quem tem hipertensão.
- O consumo regular de ômega 3 também auxilia na manutenção do cérebro. Essa substância faz parte da estrutura desse órgão, provendo a boa comunicação entre as células nervosas, ajudando no monitoramento da memória e do humor.

## **Benefícios:**

- Ajuda a controlar as taxas do colesterol.
- Evita a oxidação de gordura no sangue.
- Mantém as artérias limpas.
- Protege em até 50% os riscos de uma nova obstrução nas artérias.
- Diminui o aparecimento de dois fatores de risco responsáveis pelo surgimento de incidentes do coração e derrames. Trata-se da hipertensão e do excesso de LDL (mau colesterol).
- Melhora a ação anti-inflamatória.

# DEFICIÊNCIA ÔMEGA 3

- Mudanças de humor
- Perda de memória e dificuldade de aprendizado.
- Diminuição da concentração
- Pode prejudicar habilidades motoras, motivação e o stress.

# FONTES ÔMEGA 3

- O ácido graxo ômega 3 é principalmente encontrado em peixes, especialmente os de águas profundas e frias, como o salmão, atum e sardinha, já citados e a cavala e leão marinho, e também em oleaginosas, óleo de linhaça e ovos enriquecidos.
- Por se tratar de uma substância com alto poder de oxidação, é recomendado que seja consumido juntamente com antioxidantes, como vitaminas C, vitamina E e selênio.

Muitos grãos e sementes possuem ômega-3, especialmente a linhaça



Peixes de águas frias e profundas são grandes fontes de ômega-3



## Fonte:

- nozes,
- sementes de linhaça,
- espinafre,
- óleos vegetais (canola e soja),
- óleo de peixes e mariscos,
- peixes,
- gema de ovo.

# ALIMENTOS ENRIQUECIDOS

Como as maiores concentrações de ômega 3 estão nos peixes marinhos, e nem sempre é possível tê-los à mesa, a indústria alimentícia coloca no mercado produtos enriquecidos com o ômega 3, como:

Pão Ômega Vitta Nutrella



Leite Parmalat Plus Ômega 3



Leite UHT Ômega 3 Mimosa



Margarina Becel



Iogurte Becel Ômega 3 Plus



Sardinha Gomes da Costa



Ovos enriquecidos com Ômega 3



Maionese Hellmann's



Carne (frango e porco) enriquecida de Ômega 3

Sucos de frutas enriquecidos de Ômega 3

Bolachas enriquecidas de Ômega 3

# ÔMEGA 6

- Assim como o ômega 3, o ômega 6 também é um ácido graxo que não é produzido pelo organismo.
- Também encontrado em peixes, óleos vegetais e alguns cereais e promove o combate ao colesterol, excesso de glicose e ajuda quem tem hipertensão.
- Estudos demonstraram que o excesso desse ácido pode facilitar o surgimento de doenças degenerativas como o Mal de Alzheimer, por este motivo seu consumo como suplementação deve ser moderado e de preferência com aconselhamento de médico ou nutricionista.

# ÔMEGA 9

- Já o ácido graxo ômega 9 pode ser produzido pelo organismo, desde que os ácidos ômega 3 e 6 já estejam presentes em seu organismo (através da alimentação, já que seu corpo não consegue produzi-los).

# FUNÇÕES ÔMEGA 9

- Redução do colesterol e aterosclerose;
  - Melhora das funções imunológicas;
- Proteção contra certos tipos de câncer.

# FONTES ÔMEGA 9

- A maior fonte de ômega 9 é o azeite de oliva, azeitonas, abacates, amêndoas e óleo de gergelim .
- Importante saber que o consumo adequado desses ácidos graxos ajudam a manter a boa saúde, porém, quando o consumo é desbalanceado, pode trazer riscos para a mesma.
- Por isso nutricionistas dizem que o ideal é consumir mais ômega 3 do que ômega 6, pois o excesso deste pode causar, além de doenças degenerativas e também retenção de líquidos e aumento da pressão arterial.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ÔMEGAS. Disponível em: <<http://www.alimentacao-saudavel.com/veja-como-os-3-omegas-podem-mudar-a-sua-vida-2/>>. Acesso em: 17 MARÇ. 2015
- Lunn J and Theobald H. (2006) The health effects of dietary unsaturated fatty acids. Nutrition Bulletin 31:178-224
- Simopoulos A. (2008) The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. Experimental Biology and Medicine. Published online 11 April 2008. DOI:10.3181/0711-MR-311

# OBRIGADA!!!!



Dúvidas e contatos:  
[laiseonline@yahoo.com.br](mailto:laiseonline@yahoo.com.br)