

Boletim Informativo: Ácidos Graxos Ômega-3

O que são? Os ácidos graxos Ômega-3 são ácidos graxos poliinsaturados. Existem classes diferentes de gorduras, dependendo da sua estrutura química, e os ácidos graxos Ômega-3 representam uma dessas classes.

Qual a sua função? Os ácidos graxos Ômega-3 proporcionam numerosos efeitos benéficos para o organismo, relacionados principalmente com a saúde cardiovascular.

Por que são importantes? Nossa dieta costuma ser rica em ácidos graxos Ômega-6. Os ácidos graxos Ômega-3 ajudam a equilibrar a nossa ingestão de Ômega-6, que são uma outra classe de ácidos graxos, também muito benéficos a nossa saúde, porém sua ingestão exagerada pode baixar o níveis do HDL, colesterol bom para a saúde.

Onde são encontrados? A mais rica fonte de ácidos graxos Ômega-3 é o óleo de peixe. Quando você consome peixe, uma boa quantidade da gordura é a saudável gordura Ômega-3. Peixes com maior teor de gordura, como o salmão, arenque, cavala e sardinhas são fontes particularmente boas. Os peixes criados em cativeiro tem frequentemente menor teor de ácido graxo Ômega-3 (e mais ácidos graxos Ômega-6) porque têm uma alimentação muito diferente daquela que o peixe consome em seu habitat natural.

Há também pequenas quantidades de gorduras Ômega-3 na linhaça e algumas verduras de folhas verdes escuras, como o espinafre. Além disso, alguns produtos alimentícios, como os cereais e iogurte, podem ser adicionados de ácidos graxos Ômega-3. Os ácidos graxos Ômega-3 das verduras e linhaça não são exatamente os mesmos daqueles encontrados no peixe, e o organismo não pode absorver esses ácidos derivados de plantas tão eficientemente quanto os ácidos graxos derivados do peixe. Como boa parte das pessoas não consome peixe na quantidade recomendada, elas podem suprir esta necessidade nutricional através de suplementação adequada em sua alimentação.