

Bom para saúde

Peixes e óleos de peixes

Ácidos graxos presentes em peixes são saudáveis ao seu coração

Do ponto de vista nutricional, os peixes e seus produtos são fontes excelentes de nutrientes. O peixe é fonte de proteína de boa qualidade e é rico em minerais, com exceção do ferro. Entretanto, o que chama mais atenção dos pesquisadores é a presença de um tipo de gordura poli-insaturada, denominada de ácidos graxos ômega-3 (w-3), e que só recentemente tornou-se conhecida da população devido à incorporação em alimentos como ovos, leite, etc.

Mas o que muita gente não sabe é que o interesse científico nos ácidos graxos w-3 é antigo e iniciou-se mais precisamente na década de 70, quando estudos revelaram baixa incidência de doenças cardiovasculares entre esquimós groenlandeses, cujas dietas eram ricas em gordura animal, proveniente principalmente de animais marinhos. Na época, observou-se que os peixes e óleos de peixes consumidos pelos esquimós continham grande quantidade dos ácidos graxos w-3 (principalmente aqueles designados de EPA e DHA), levando a baixos níveis sanguíneos de triglicéridos, colesterol e LDL e VLDL-colesterol. Além disso, entre os esquimós foram observados altos níveis de HDL-colesterol, parâmetro bioquímico que é associado a baixo risco para doenças cardiovasculares.

Assim, desde a década de 70 os estudos não pararam e, hoje, sabe-se que, além desses ácidos graxos serem importantes na prevenção e controle de doenças cardiovasculares, aterosclerose, hipertensão e distúrbios inflamatórios e autoimunes, podem proteger contra o câncer. Além disso, os pesquisadores descobriram



Pessoas devem procurar consumir peixe ao menos três vezes por semana

que um desses ácidos w-3 (o DHA) é extremamente importante para o cérebro e para a retina, sendo que baixas concentrações de DHA no plasma têm sido associadas à incidência maior de doenças, como depressão, Alzheimer e problemas de acuidade visual. Por isso, os cientistas alertam para que as pessoas consumam em suas dietas peixes e óleos de peixes e microalgas, pois esses ácidos graxos não podem ser produzidos no nosso organismo.

Por outro lado, é importante salientar que nem todos os peixes possuem ácidos w-3 em abundância. Os ricos nesses ácidos são peixes gordurosos que vivem em águas salgadas e profundas, como por exemplo, a cavala, atum, bacalhau, arenque e salmão. Além disso, a temperatura da água exerce grande influência. Por exemplo, em um dos estudos com peixes, observou-se um aumento significativo de ácidos graxos w-3 e de outros ácidos graxos poli-insaturado em trutas depois que

elas foram transferidas de uma água com cerca de 12°C para outra com 5°C.

Outra informação interessante é que, com relação ao conteúdo de gordura, os peixes podem ser categorizados em dois tipos: aqueles que armazenam gordura nos músculos (tais como arenque, cavala e salmão) e nas vísceras (como o bacalhau). Na última categoria, a maioria da gordura é encontrada no fígado, que não é muito consumido, portanto, comer somente carne de bacalhau ou peixe semelhante não proporcionará quantidade substancial de ácidos graxos w-3.

Por que os ácidos graxos w-3 presentes em peixes são saudáveis ao seu coração?

As plaquetas são células sanguíneas que desempenham papel importante na manutenção da integridade vascular, controlando a permeabilidade das células. As plaquetas estão em constante interação com a parede dos vasos sanguíneos e têm tendência normal para juntar-se e aderir a essas paredes. Isso ocorre principalmente quando uma substância va-

SAIBA MAIS

Dicas de como aproveitar melhor o ômega-3

- Coma peixe fresco à vontade. Os melhores são arenque, cavallinha, sardinha, tainha, linguado, truta e atum, os chamados peixes gordos de águas frias, ricos em ômega-3;
- Atum e sardinha enlatados também valem. Apenas dê preferência aos conservados em água em vez de óleo;
- Escolha receitas grelhadas ou as ensopadas, assim, você dispensará as frituras em óleos vegetais;
- Se for usar algum tipo de óleo no seu peixe, prefira azeite de oliva.

soconstritora, denominada de tromboxana, é excessivamente formada em nosso organismo. Ela causa vasoconstrição (estreitamento das artérias) e as plaquetas tendem a formar agregados que podem bloquear as artérias e causar trombose coronária ou cerebral. Entretanto, nosso organismo consegue geralmente impedir a ação dessa substância produzindo outra denominada de prostaciclina, potente vasodilatador e inibidor de agregação plaquetária.

Portanto, o ideal seria aumentar no nosso organismo prostaciclina e diminuir tromboxana. Várias drogas foram desenvolvidas nesse sentido, contudo, praticamente todas apresentaram problemas como diarreia e de biodisponibilidade. Mas hoje se sabe que os ácidos graxos w-3 conseguem aumentar a relação entre prostaciclina e tromboxana, prevenindo e controlando a agregação de plaquetas e com isso evitando as desordens já mencionadas.

Que peixe consumir e quanto consumir?

Os peixes marinhos são os que possuem maior quantidade dos ácidos graxos mencionados neste artigo, em especial cavala, sardinha, atum, arenque, bacalhau e salmão. Entretanto, peixes de água doce, tais como truta e cascudo, têm mostrado conter boas quantidades de w-3. Portanto, procure consumir peixes e outros alimentos marinhos pelo menos três vezes por semana e não se esqueça de que os ácidos graxos w-3 são rapidamente depletados da maioria dos tecidos (dentro de uma semana) quando você para com a alimentação rica nesses ácidos graxos.

Por isso, para se beneficiar dos efeitos desses ácidos, você deve consumir quantidade su-

ficiente na semana, evitando, dessa forma, a falta nos tecidos e, consequentemente, doenças cardiovasculares. Atualmente, países como Dinamarca, Reino Unido, Canadá e Japão têm estabelecido RDA (recomendações dietéticas) para esses ácidos graxos, devido, principalmente, às evidências científicas acerca dos efeitos benéficos desses ácidos. A recomendação seria de cerca de 1-2 g/dia dos ácidos w-3.

Alimentos enriquecidos com ácidos graxos w-3 previnem ou controlam doenças?

Países da Europa, Japão, Estados Unidos e agora também o Brasil têm tomado popular o uso de suplementos do óleo de peixe enriquecendo os alimentos consumidos no dia a dia das pessoas, como ovos, leite, margarinas, entre outros. Entretanto, a incorporação dos w-3 nos alimentos não é simples, já que esses ingredientes são muito suscetíveis à oxidação, levando a sabores e aromas muito fortes de peixe.

Além disso, a quantidade de w-3 utilizada pela maioria dos fabricantes em seus produtos está longe de ser a recomendada pelos pesquisadores. Em muitos casos, a pessoa precisaria ingerir de 1 a 2 litros ou quilos do produto por dia para ter os efeitos benéficos prometidos pelo fabricante. Por isso, nada como ingerir a fonte primária desses ácidos graxos, que são os peixes e seus respectivos óleos na forma de suplemento.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelim Mastrodidi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelimsalgado.com.br. E-mail: jocelimsalgado@usp.br

