

Ômega-3

Artrite reumatoide

novos estudos tentam desvendar papel do composto no combate à artrite

Ocupando o segundo lugar entre as doenças crônicas, as doenças reumáticas constituem um dos principais motivos de afastamento do indivíduo de seu trabalho. Estatísticas apontam que a cada cem pessoas em todo o mundo, cerca de 25 possuem algum tipo de doença reumática, sendo que as mulheres são as principais vítimas dessa doença.

Dentre as doenças reumáticas, podemos destacar a artrite reumatoide, uma doença autoimune que pode ser incidente em qualquer faixa etária, ocorrendo desde crianças até idosos. Porém, mulheres com idade média de 50 anos são o principal grupo de risco.

Nesta doença, as nossas próprias células de defesa (sistema imunológico) começam a atacar o nosso organismo. Sua principal característica é a inflamação das articulações (juntas), no entanto, esta doença não é restrita apenas às juntas, podendo atingir também outras partes e órgãos do corpo. Quando a inflamação não é tratada de forma adequada, esta pode acarretar na destruição das juntas, ocasionando deformidades e limitações para a realização das atividades diárias.

Dentre os fatores de riscos envolvidos, podemos destacar a exposição a fatores ambientais, infecções e predisposição genética, sendo esta última a causa mais importante. Indivíduos fumantes ativos ou até mesmo passivos também estão no grupo dos principais riscos de desenvolvimento da doença. Com relação aos vírus e bactérias, ainda existem poucos estudos que comprovam que esses micro-organismos possam desencadear a artrite reumatoide. Fatores hormonais também podem estar envolvidos, o que justifica a elevada incidência dessa doença em mulheres.

O tratamento da artrite reumatoide é baseado principalmente no repouso dos pacientes, além de incluir o uso de medicamentos anti-inflamatórios e fisioterapia com o objetivo de conservar a massa muscular e a função das articulações. Já foi muito discutido em nossos encontros a importância da alimentação na prevenção de uma série de doenças, não sendo diferente para a artrite reumatoide. Diversos estudos já têm demonstrado os benefícios fornecidos pelo consumo de alimentos ou cápsulas ricos em ácidos graxos



Entre os alimentos que são fontes desses ácidos graxos, estão as sementes de linhaça e peixes como salmão (foto) e sardinha

ômega-3 nesta doença.

Como já discutido nos dois artigos publicados nos domingos passados, os primeiros estudos com esse composto tinham como objetivo avaliar os motivos pelos quais esquimós que possuíam uma alimentação rica em ômega-3 apresentavam uma menor incidência de doenças cardiovasculares.

As pesquisas que buscavam relacionar o ômega-3 com a redução dos níveis de colesterol e a sua influência na redução da incidência de doenças cardiovasculares já estão bem consolidadas. No entanto, novos estudos têm sido voltados para desvendar o papel do ômega-3, principalmente do ácido eicosapentaenóico (EPA) e do docosahexaenóico (DHA) em doenças como asma, doenças inflamatórias in-

testinais e artrite reumatoide.

Com relação à artrite reumatoide, já existem evidências comprovadas que a suplementação de EPA + DHA pode auxiliar na melhora dos sintomas, como exemplo, na rigidez matinal, redução do número de articulações dolorosas ou inchadas, aumento na resistência à dor aguda e diminuição no uso de medicamentos anti-inflamatórios. Estes resultados foram possíveis quando os indivíduos consumiam cerca de 3 g de EPA e DHA durante um período de 12 semanas.

Outro estudo investigou o emprego de uma dieta rica em ômega-3 e a sua influência na elevação das concentrações do ácido eicosapentaenóico nos tecidos e em suprimir a produção de mediadores inflamatórios em 15 homens volun-

tários. Os indivíduos consumiram durante 4 semanas uma dieta rica em ácido alfa-linolênico, EPA e DHA, além de alimentos fontes desses ácidos graxos, como as sementes de linhaça e peixes como salmão e sardinha. Após o período do consumo, foi observado que o consumo de EPA e DHA atingiu 1,8 g/dia e o consumo de ácido alfa-linolênico foi de 9,0 g/dia. Esses consumos levaram a um aumento de 3 vezes de EPA no plasma, plaqueta e nos fosfolípidios celulares mononucleares.

Estes estudos comprovam a influência significativa da dieta como fator fundamental da nossa saúde. Sendo assim, diante de cada vez mais evidências que demonstram que o consumo do ácido graxo ômega-3 pode influenciar de forma benéfica na artrite reu-

matoide é muito importante incluir na alimentação diária esses compostos. Para você que busca todos esses benefícios oriento que vale a pena consumir, de preferência, uma média de 2 g/dia de ômega-3, através de suplementos ou pela ingestão de peixes e de óleos ricos nesses ácidos graxos.

Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro

Joclem Mastrodi Salgado é professora Titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. E-mail: joclemsalgado@usp.br. A Dra. Joclem é autora dos livros: Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro.