

Componentes funcionais de peixes previnem doenças e promovem saúde

Lia Ferraz de Arruda, Ligiane Din Shirahigue e Marília Oetterer*



PIXIS EDITORIAL

Opção saudável em fast food: filé de tilápia, legumes, purê de batata e brócolis; São Paulo, SP, jan. 2013

Com o surgimento de diversos distúrbios da saúde humana, como obesidade, hipertensão e problemas cardíacos, observou-se crescente interesse nos alimentos cujos componentes são funcionais, ou seja, aqueles que, além de nutrir, auxiliam na promoção de saúde e prevenção de doenças. Os alimentos que apresentam tais características são denominados “alimentos funcionais” ou nutracêuticos. Tais componentes ou substâncias funcionais podem estar presentes nos alimentos naturalmente, ou serem adicionados em produtos alimentícios industrializados. Um grande número de estudos tem sugerido múltiplos benefícios da ingestão dos ácidos graxos, do tipo ômega-3, na redução dos

fatores de risco de doenças cardiovasculares. Maior longevidade e qualidade de vida foram observadas em japoneses e esquimós que consomem, rotineiramente, pescado em suas dietas.

Doenças como a aterosclerose podem ser minimizadas com a ingestão de pescado, uma vez que o consumo de ômega-3 resulta em diminuição nos níveis de triacilglicerol e colesterol do sangue. Em 1990, ácidos graxos poli-insaturados (Pufas) foram considerados nutrientes essenciais à nutrição humana. Anteriormente, o óleo de pescado, particularmente o óleo de fígado de bacalhau, era recomendado como fonte das vitaminas A e D. Quanto ao colesterol, os teores presentes no pescado, em geral,

são normalmente baixos e menores que os encontrados na fração lipídica das outras carnes.

Nos últimos anos, a maior parte das pesquisas com ácidos graxos ômega-3 objetivou determinar seus efeitos imunológicos e anti-inflamatórios, principalmente nos casos de asma, artrite reumática e autoimunidade. Uma dieta balanceada pode influenciar no modo em que as células de nossos corpos reagem e podem afetar diretamente o desenvolvimento do cérebro e da retina, tecidos cutâneos, o desenvolvimento neurológico fetal, a resposta anti-inflamatória e autoimune, doenças cardíacas, diabetes, níveis hormonais, síndrome pré-menstrual, hipertensão e trombose.

FIGURA 1 | OLÉO DE TILÁPIA OBTIDO POR CENTRIFUGAÇÃO APÓS FRACIONAMENTO DA SILAGEM DE PESCADO; PIRACICABA, SP, 2011



LIGIANNE DIN SHIRAHIGUE

FIGURA 2 | FRACIONAMENTO DA SILAGEM DE TILÁPIA; ; PIRACICABA, SP, 2011



LIGIANNE DIN SHIRAHIGUE

Um comitê da Organização Mundial da Saúde (OMS), composto por especialistas científicos e pediatras, tem recomendado a adição de ômega-3 em todas as fórmulas infantis em níveis estabelecidos no leite humano. Esses lipídios são fundamentais para o desenvolvimento neurológico e visual pré e pós-natal. Atualmente, são encontrados no mercado grande variedade de produtos enriquecidos com ácidos graxos que contêm na sua estrutura a ligação ômega-3, como o leite, por exemplo. Porém, o pescado é considerado uma fonte natural de ômega-3, sendo exemplos de espécies ricas nesse componente o atum, o salmão, a anchova, o arenque, a truta e a sardinha. As principais fontes de ômega-6 são as sementes de oleaginosas e os óleos de milho, canola, girassol e soja.

A fração lipídica do pescado difere dos demais óleos naturalmente presentes nos alimentos e é a maior fonte de ácidos graxos poli-insaturados ômega-3. A família ômega-3 compreende o ácido graxo eicosapentaenoico (EPA) e o ácido graxo docosahexaenoico (DHA). Pesquisas têm mostrado que peixes de água doce, geralmente, contêm menores proporções de ômega-3 em relação aos peixes marinhos provenientes de regiões frias e águas profundas. O pescado é um excelente alimento em vários aspectos, particularmente pela sua proteína de alto valor biológico em função da presença de todos os aminoácidos essenciais, além das vitaminas e minerais.

Entretanto, o uso do óleo de peixe para obtenção de suplementos alimentares ocasiona forte pressão sobre algumas espécies gordas de pescado, provocando sobrepesca e até mesmo a depleção de alguns desses estoques (Figuras 1 e 2). A Food and Agriculture Organization (FAO) e a World Health Organization (WHO), tomando por base uma dieta de 3.000 calorias/dia, recomendam a ingestão diária de 3% de ácidos graxos essenciais, principalmente ômega-3 e ômega-6, porém, o mais importante é que o consumo

de ômega-3 e ômega-6 seja balanceado com relação ômega-3/ômega-6 em torno de 0,2. Deve-se consumir, portanto, de 1 g a 2 g de ômega-3 por dia e 5 g a 10 g de ômega-6 para que ocorra o aproveitamento total destes ácidos graxos.

Esses valores podem ser encontrados nas espécies mais ricas nesses componentes, como a sardinha, pescado abundante no Brasil, de fácil aquisição e que não onera a dieta, sendo também encontrada, desde a década de 1950, na forma enlatada. O atum enlatado servido na forma de salada é hoje fortemente indicado pelos nutricionistas, tanto em dietas para pessoas de grupos de risco como em regimes para perda de peso. Esses produtos, além da fração lipídica, oferecem teores proteicos mais elevados do que qualquer outro alimento de origem animal comumente consumido na dieta brasileira. Como inovação tecnológica, o atum tem sido disponibilizado em forma de patês para serviços de aperitivo e é bem-aceito na gastronomia. 🍷

* **Lia Ferraz de Arruda** é pós-doc da USP ESALQ (liaferraz2000@yahoo.com.br); **Ligiane Din Shirahigue** é pós-graduanda do Cena USP (ligianneds@yahoo.com.br); **Marília Oetterer** é professora titular do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição, USP/ESALQ (mariliaoetterer@usp.br).