

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DIETÉTICA DO ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3 SOBRE O PERFIL ANTROPOMÉTRICO, INFLAMATÓRIO E METABÓLICO DE INDIVÍDUOS OBESOS (APOIO UNIP)

Aluna: Beatriz Abu Ali da Silva Vaz

Orientadora: Profa. Dra. Renata Costa Fortes

Curso: Nutrição

Campus: Brasília

A obesidade é uma doença crônica relacionada ao aumento da concentração plasmática de marcadores inflamatórios, redução da síntese de proteínas com ação anti-inflamatória e incremento da síntese de proteínas pró-inflamatórias. Estudos demonstram que os ácidos graxos (AG) α -linolênico (w-3) podem auxiliar no tratamento da obesidade. A pesquisa objetiva investigar, na literatura, os efeitos da suplementação dietética dos AG w-3 em indivíduos obesos. Trata-se de uma revisão da literatura por meio de artigos científicos publicados em Medline/Pubmed, Lilacs/Bireme e SciELO com ênfase nos últimos dez anos, nos idiomas português e inglês, utilizando os descritores: obesidade, resistência à insulina, síndrome metabólica, inflamação celular e ômega-3. Observou-se que os AG w-3 do tipo EPA e DHA são capazes de modular o LDL-c, as concentrações de colesterol e triglicérides; atuar na concentração de endocanabinoides no tecido adiposo visceral, fígado e coração; promover diminuição da gordura, do peso corporal e da pressão arterial; atenuar a sensação de fome; aumentar a massa magra e melhorar o perfil metabólico. Outros efeitos do EPA e DHA incluem a capacidade de alterar a estrutura das membranas celulares; reduzir o acúmulo de lipídeos e a produção de citocinas pró-inflamatórias; diminuir a ativação endotelial; recrutar macrófagos e outras células inflamatórias. Os estudos sugerem que o AG w-3 é capaz de exercer importantes efeitos metabólicos, antropométricos e anti-inflamatórios em indivíduos obesos. Porém, mais estudos são necessários para

elucidar a dose recomendada e as diversas situações clínicas que poderiam se beneficiar com essa suplementação.