Ácidos Gordos Ω3 e Ω6

No Soro ou nos Eritrócitos

O que são?

Os ácidos gordos são os principais constituintes dos triglicéridos. As gorduras juntamente com os hidratos de carbono e as proteínas são os principais nutrientes, sendo a maior fonte de energia proveniente das gorduras, de modo que estas são consideradas a base dos nossos recursos energéticos.
Normalmente, o excesso de peso relaciona-se com a ingestão de gordura, mas não esqueça que o consumo de gorduras Ω3 e Ω6 é essencial à sua saúde. Para além de fonte de energia, as gorduras têm um papel fundamental na composição e no funcionamento das membranas celulares.

Existem 4 tipos de ácidos gordos:

Saturados, Monoinsaturados (ácido oleico), Polinsaturados (ácidos Ω6 e Ω3), Trans: são ácidos gordos "não naturais" que provêm de produtos de síntese industrial, e considerados prejudiciais para o organismo.

É necessário um equilíbrio entre o consumo dos diferentes tipos de ácidos gordos, recomendando-se um maior consumo de ácidos monoinsaturados e polinsaturados e uma ingestão reduzida de ácidos gordos saturados e ácidos gordos "trans".

Dentro da família dos polinsaturados destacam-se os Ácidos Gordos Essenciais (ácidos gordos linoleico e alfa-linolénico). São os precursores dos ácidos ómega 6 (Ω6) e ómega 3 (Ω3) respectivamente e denominam-se essenciais por o organismo humano não os poder sintetizar, obtendo-os por ingestão na dieta. Estes ácidos gordos essenciais têm funções importantes como precursores de várias hormonas intercelulares, para além de serem componentes plásticos essenciais das membranas celulares.

Fontes alimentares dos ácidos gordos

Os ácidos gordos saturados abundam nos produtos animais terrestres (carnes, ovos, gorduras de barrar, leites e derivados), e ainda em óleos vegetais, como os óleos de côco e de palma.
Entre os ácidos gordos da série Ω6, o mais abundante é o linoleico que se encontra nos óleos de sementes e também, embora em menor quantidade, nas verduras, frutas, frutos secos e cereais.

Quanto aos **ácidos gordos da série Ω3,** o alfa-linolénico encontra-se em pequenas quantidades (embora em geral suficiente) nos alimentos que estão presentes na nossa dieta habitual. Os outros ácidos gordos polinsaturados Ω3, principalmente o docosahexaenóico (DHA) e o eicosapentaenóico (EPA), encontram-se quase exclusivamente em animais de vida aquática, em geral provenientes de águas frias e peixes azuis. O óleo de linhaça também contém ácidos gordos Ω3 em quantidades importantes.

Benefícios dos Ω3

Processos Inflamatórios: Existem ácidos gordos que intervêm na modulação do processo inflamatório (importante para que os mecanismos de defesa não se transformem em auto-agressão). Têm uma acção benéfica, anti-inflamatória, melhora a bronquite crónica do fumador e o quadro clínico da asma brônquica. Há evidência de melhoria de outras situações caracterizadas por inflamação (doença de Crohn, doenças eczematosas e doenças infecciosas, artrite reumatóide).

Redução do Risco Cardiovascular: O consumo regular e adequado de Ω3 reduz o risco de acidentes vasculares por vários motivos:

- Prevenção do aparecimento de arritmias: os Ω3 têm a capacidade de "estabilizar" as cargas eléctricas das membranas (e a excitabilidade das fibras cardíacas).
- Aumento da esperança de vida dos doentes pós-enfarte (efeito anti-trombótico, anti-inflamatório e vaso-dilatador).
- Redução da pressão arterial e da trigliceridémia.

Ω3 na Gravidez e Lactação: O consumo de Ω3 neste período é fundamental para o desenvolvimento e crescimento do recém-nascido. As necessidades de ácidos gordos na mulher grávida (e feto) e lactantes são muito elevadas. Durante o 3º Trimestre da gravidez aumentam muito as necessidades do feto em ácidos Ω3 devido ao rápido crescimento do sistema nervoso. Os Ω3 têm também um papel relevante no desenvolvimento da retina (contém cerca de 60% de DHA).

Dinâmica da Insulina: Com maior rigidez da membrana há uma maior dificuldade para a insulina se ligar aos seus receptores na superfície da membrana celular. Alguns autores atribuem a este mecanismo a provável explicação do papel dos Ω3 na prevenção e controle da diabetes, da obesidade e da hipertensão.

Perfis Disponíveis

AGRB: Perfil Ácidos Gordos Eritrocitários (Ω3 e Ω6)

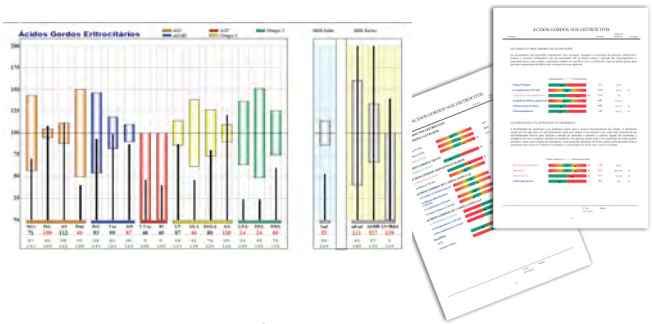
AGRE: P. Ácidos Gordos Ω 3 e Ω 6 (Eritrócitos)

Avaliação dos ácidos gordos constituintes das membranas.
Indicado também nas doenças inflamatórias, psoríase, artrite.

AGRA: P. Ácidos Gordos Ω 3 e Ω 6 (Soro)

Avaliação da ingestão de gorduras dos últimos 7-10 dias.

PERFIL		AGRA	AGRE	AGRB
Ácidos Gordos Saturados	Ác. Mirístico	✓	✓	✓
	Ác. Palmítico	✓	✓	✓
	Ác. Esteárico	✓	✓	✓
	Ác. Pentadecílico			✓
Ácidos Gordos Trans	Ác. Trans-Vacénico			✓
	Ác. Elaídico	✓	✓	✓
Ácidos Gordos Monoinsaturados	Ác. Palmitoleico	✓	✓	✓
	Ác. Cis-Vacénico			✓
	Ác. Oleico	✓	✓	✓
Ácidos Gordos Polinsaturados Ω6	Ác. Linoleico Essencial	✓	✓	✓
	Ác. Dihomo-gama-linolénico	✓	✓	✓
	Ác. Araquidónico	✓	✓	✓
	Ác. Gama-linolénico	✓	✓	✓
	Total Ω6			✓
Ácidos Gordos Polinsaturados Ω3	Ác. Alfa-linolénico Essencial	✓	✓	✓
	Ác. Eicosapentaenóico	✓	✓	✓
	Ác. Docosahexaenóico	✓	✓	✓
	Total Ω3			✓
Índice	Índice Ω3			✓
Razões	Ω6 / Ω3	✓	✓	✓
	AA / EPA	✓	✓	✓
	LN / DGLA			✓
	Ác. Esteárico / Oleico		✓	



FI 011.2013.11.01 A informação deste documento não poderá ser utilizada sem autorização prévia escrita da SYNLAB®