SYNLAB

Consome as **gorduras adequadas?**

GORDURAS ALIMENTARES

Avaliação da qualidade das gorduras ingeridas na sua alimentação habitual

Ácidos gordos e nutrição

Os ácidos gordos são os componentes básicos que constituem a estrutura das gorduras dos alimentos que ingerimos. **Durante a digestão, o corpo decompõe as gorduras dos alimentos em ácidos gordos** para que se incorporem tanto no tecido gordo como nas membranas celulares do organismo.

O consumo de gorduras é frequentemente associado ao excesso de peso ou à obesidade. No entanto, **os ácidos gordos são moléculas essenciais para a vida**. Para além de serem a principal fonte de energia, desempenham um papel fundamental na composição e funcionalidade das membranas celulares, na manutenção da temperatura corporal, na síntese de hormonas e de mediadores do sistema imunitário, na fixação e proteção de alguns órgãos, na absorção e transporte de vitaminas lipossolúveis (vitamina A, D, E, K), entre outras funções.

Todos os mediadores imunológicos de inflamação provêm das gorduras da dieta, razão pela qual é fundamental conhecer as quantidades, o tipo de gorduras consumidas e a forma como se incorporam no nosso organismo no contexto da inflamação e das doenças associadas à mesma.

TIPOS DE GORDURAS E ONDE AS ENCONTRAR

SATURADAS

Nos alimentos de origem animal e nos produtos de pastelaria

MONO-
INSATURADAS

Nos frutos secos, no abacate e em alguns óleos vegetais

POLI-
INSATURADAS

Em alguns óleos vegetais, nos frutos secos, no peixe e no marisco

TRANS

Nos alimentos processados

Atualmente, **a dieta ocidental apresenta um importante desequilíbrio no consumo de ácidos gordos,** o que se traduz numa maior incidência do risco de sofrer de doenças cardiovasculares, de acidentes vasculares cerebrais, de depressão e de doenças neurodegenerativas, estando também relacionado com a resposta inflamatória na presença de cancro.

A CORREÇÃO DO DESEQUILÍBRIO DAS GORDURAS
ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO É UMA MEDIDA SIMPLES
E MUITO EFICAZ NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Teste **GORDURAS** ALIMENTARES

O teste **GORDURAS** ALIMENTARES analisa os ácidos gordos presentes na membrana celular dos eritrócitos (glóbulos vermelhos), o que **permite conhecer o tipo de gorduras habitualmente ingeridas na dieta, bem como a sua composição e função.** Tudo isto permite detetar possíveis deficiências ou desequilíbrios para, desta forma, prevenir o desenvolvimento de determinadas doenças através da alimentação.

> **O TESTE DAS GORDURAS ALIMENTARES EVIDENCIA O CONSUMO DE ÁCIDOS GORDOS DOS ÚLTIMOS 3-4 MESES,** ENQUANTO QUE A ANÁLISE DOS ÁCIDOS GORDOS PRESENTES NO SORO SÓ EVIDENCIA O CONSUMO DOS ÚLTIMOS 7-10 DIAS

OS PARÂMETROS ANALISADOS SÃO OS SEGUINTES:

ÁCIDOS GORDOS SATURADOS (ácido mirístico, palmítico e esteárico)

O consumo excessivo de gorduras saturadas está associado à obesidade e ao aumento dos níveis de colesterol LDL, conhecido popularmente como **colesterol "mau", e que aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares**.

ÁCIDOS GORDOS TRANS (ácido elaídico)

As gorduras trans, para além de aumentarem os níveis de colesterol LDL, reduzem o colesterol HDL (colesterol "bom") no sangue, originando um **risco mais elevado de doenças cardiovasculares, de obesidade, de diabetes tipo 2 ou de determinados cancros.**

ÁCIDOS GORDOS MONOINSATURADOS (ácido palmitoleico (ómega-7) e oleico (ómega-9))

A substituição parcial das gorduras saturadas por insaturadas (mono e poliinsaturadas) tem um efeito benéfico para a saúde, **contribuindo para a diminuição do colesterol total e LDL, para o aumento do colesterol HDL** e, por conseguinte, para a prevenção destas doenças.

ÁCIDOS GORDOS DE CADEIA LONGA ÓMEGA-6 (ácido linoleico (essencial), araquidónico, gama-linolénico e dihomo-gama-linolénico)

Estes regulam a **produção de energia, promovem o crescimento e a saúde dos ossos, da pele e do cabelo**, e intervêm no sistema imunitário para evitar e reparar lesões celulares. No entanto, o consumo excessivo de ómega-6 proporcionalmente ao ómega-3 está associado a um risco mais elevado de ataque cardíaco, de acidente vascular cerebral, de inflamação das articulações, de osteoporose, de alterações de humor (como a depressão), de obesidade e de cancro.

ÁCIDOS GORDOS DE CADEIA LONGA ÓMEGA-3 (ácido alfa-linolénico (essencial), eicosapentaenoico (EPA) e docosahexaenoico (DHA))

Vários estudos permitiram demonstrar que um déficit de ácidos gordos ómega-3 está associado ao aumento do **risco cardiovascular, de inflamação, de deterioração neurocognitiva, de perda de visão** e, inclusivamente, parece estar relacionado com um **risco mais elevado de diabetes e de alguns tipos de cancro**. Do mesmo modo, foi demonstrado que existe uma associação entre o aumento do consumo destes ácidos gordos e uma menor predisposição para doenças como a depressão ou o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH). **São fundamentais para o desenvolvimento correto do feto e para o crescimento do recém-nascido** durante a gravidez e amamentação, razão pela qual há uma necessidade ainda maior. Além disso, o consumo adequado durante a infância contribui para garantir uma função cognitiva correta e para prevenir a hipertensão e a obesidade.

RÁCIOS E ÍNDICES (rácio araquidónico/eicosapentaenoico (principal marcador do estado inflamatório), ómega-6/ómega-3 e índice ómega3 (EPA + DHA))

Uma dieta equilibrada em ácidos gordos ómega-6 e ómega-3 é fundamental para **evitar alterações na coagulação sanguínea e no tónus vascular**, bem como para promover uma resposta anti-inflamatória adequada e do sistema imunológico em geral. É através destes rácios e índices que se determina se existe um desequilíbrio no consumo destas gorduras, permitindo assim fazer alterações na dieta favoráveis à nossa saúde.

Este teste
é adequado para mim?

O teste **GORDURAS** ALIMENTARES pode ser realizado em qualquer idade (infância, adolescência, idade adulta e seniores) e está especialmente indicado para:

- Pessoas que querem saber mais sobre a **qualidade das gorduras que ingerem** na sua alimentação habitual
- Pessoas com doenças **inflamatórias, imunológicas ou alérgicas**
- Pessoas com **doenças cardiovasculares** (dislipidemias, síndrome metabólica, hipertensão, entre outras)
- Pessoas com alterações do **estado de humor**, do comportamento ou com déficit cognitivo
- Grávidas que pretendem **monitorizar a qualidade das gorduras ingeridas**
- Pessoas que pretendem gerir de forma **proativa a sua saúde**

OS RESULTADOS INCLUEM RECOMENDAÇÕES
NUTRICIONAIS PERSONALIZADAS QUE PERMITEM CORRIGIR OS POSSÍVEIS DESEQUILÍBRIOS ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

SYNLAB

LÍDER MUNDIAL EM SERVIÇOS DE DIAGNÓSTICO MÉDICO NA EUROPA.

PRESENTE EM **36 PAÍSES** EM **4 CONTINENTES.**

MAIS DE **20.000 ESPECIALISTAS**, MAIS DE **1.200 MÉDICOS**.

MAIS DE **450 LABORATÓRIOS** E **1.600 UNIDADES**.

1,5 MILHÕES DE RESULTADOS POR DIA.

PORTFÓLIO COM MAIS DE **5.000 TESTES DISPONÍVEIS**.

SOLICITE MAIS INFORMAÇÃO:

808 303 203

geral@synlab.pt

www.synlab.pt

GORDURASALIMENTARES/FLY/PT/01062021