

## **Importância dos ácidos graxos essenciais**

pesquisadora-científica Neuza Sumico Takahashi,  
neuza@pesca.sp.gov.br , Instituto de Pesca, outubro 2005

A mais recente tendência nutricional preconiza uma alimentação saudável, com ingestão de muita fibra e pouca gordura e colesterol. Nesta linha, e associando a mudança do estilo de vida a hábitos alimentares mais saudáveis, surgiram os alimentos funcionais. São compostos que, além de nutrir, apresentam propriedades fisiológicas específicas.

O ser humano, assim como os demais mamíferos, é capaz de sintetizar certos ácidos graxos saturados e insaturados, porém essa capacidade é limitada quando se trata de ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs), sem os quais nosso organismo não funciona adequadamente. Por essa razão, estes ácidos graxos são chamados de "essenciais" e devem ser incluídos na dieta alimentar.

Os ácidos graxos essenciais para a alimentação humana são o ácido linolênico (ômega-6) e o ácido linoleico (ômega-3). O primeiro está presente em grande quantidade nos óleos de milho e soja, enquanto o segundo, em vegetais de folhas verdes, no óleo de linhaça e nos óleos de peixes marinhos. A importância destes ácidos graxos está na sua capacidade de se transformar em substâncias biologicamente mais ativas, com funções especiais no equilíbrio homeostático, e em componente estrutural das membranas celulares e do tecido cerebral e nervoso. A alimentação humana corretamente balanceada deve atender a uma relação ótima entre ômega-6 e ômega-3, de 4:1, porém o ritmo de vida atual muitas vezes não permite uma alimentação rica e bem combinada, baseada em alimentos criteriosamente selecionados.

Os óleos de muitas espécies de peixes marinhos são ricos em ácido graxo eicosapentaenóico (EPA) e ácido docosaheptaenóico (DHA), que são as formas longas e insaturadas ativas da série ômega-3, e que podem ser absorvidas diretamente pelos ciclos metabólicos dos seres humanos. Estes ácidos graxos são produzidos pelas algas marinhas, e depois transferidos de forma bastante eficiente, através da cadeia alimentar, para os peixes. Dentre os peixes, aqueles que contêm maior quantidade de EPA e DHA são os que habitam águas frias, como salmão, truta e bacalhau. Estes apresentam, além dos ácidos graxos essenciais, proteína de alta qualidade, ótima digestibilidade e baixo teor calórico. Portanto, são recomendados para auxiliar na manutenção da sanidade geral, e também para gestantes e lactentes, pois influem no desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso da criança.

Na atualidade, uma das grandes preocupações em saúde pública é a elevada mortalidade causada por doenças cardiovasculares. Estas doenças têm uma etiologia multifatorial, e sua origem remonta a uma combinação de diversos fatores de risco. Porém, vários destes fatores de risco podem ser positivamente modificados pela ação de ácidos graxos essenciais. Dados experimentais (Kromhout et al., 1985) e epidemiológicos mostram a redução significativa da mortalidade por doenças coronarianas, confirmando a atividade cardioprotetora do EPA e DHA. Portanto, é bastante recomendável, numa orientação dietética, prescrever a ingestão de uma ou duas porções de peixe por semana.

Kromhout, D.; Bosschieter, E.B. & Coulander, C.J.. 1985. The inverse relation between fish consumption and 20-year mortality from coronary heart disease. *The New England Journal of Medicine*, 312(19): 156-161