

CÁPSULA ÔMEGA 3

Nome científico: Ácido Alfa linolênico.

Sinonímia científica: N/A

Nome popular: Ômega 3, óleo de peixe.

Família: N/A

Parte Utilizada: N/A

Composição Química: DHA (Ácido decosahexanóico) e EPA (Ácido Eicosapentanóico).

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Os ácidos graxos ômega 3 são assim denominados por possuírem sua primeira dupla ligação no carbono 3 a partir do radical metil do ácido graxo. São encontrados em grande quantidade nos óleos de peixes marinhos, em algas marinhas e nos óleos e sementes de alguns vegetais. Os mais pesquisados e que possuem maiores benefícios à saúde são o EPA (ácido eicosapentaenóico) e o DHA (ácido docosahexaenóico) presentes principalmente nos óleos de peixes.

Indicações e Ação Farmacológica

Os óleos de peixe são as principais fontes dos ácidos graxos eicosapentaenóico (EPA) e docosahexaenóico (DHA), aos quais são atribuídos efeitos benéficos no controle da lipidemia e conter reações inflamatórias.

Sua principal indicação é auxiliar na prevenção de doenças cardiovasculares. O uso diário do óleo de peixe proporciona diminuição da agregação plaquetária; redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos; atenuação de estados inflamatórios como a artrite; diminuição da pressão sanguínea (hipertensão); e redução da viscosidade do sangue que permite uma circulação sanguínea mais ativa, promovendo uma melhor nutrição e oxigenação dos tecidos.

Toxicidade/Contraindicações

Não existe qualquer evidência de contraindicação, uma vez que esta substância é considerada essencial à boa saúde.

Dosagem e Modo de Usar

Ingerir 1 cápsula três vezes ao dia, preferencialmente antes da principais refeições.

Referências Bibliográficas

CARVALHO, P.O. Composição em ácidos graxos de cápsulas comerciais de óleo de peixe. **Lecta-USP**, vol.18, n.1, p.27-31, 2000.

KRIS-ETHERTON, P.M. Fish Consumption, Fish Oil, Omega-3 Fatty Acids, and Cardiovascular Disease. **Circulation**, vol. 106, p.2747-2757, 2002.

MARTINS, M.B.; et al. Propriedades dos ácidos graxos poliinsaturados – Omega 3 obtidos de óleo de peixe e óleo de linhaça. **Rev Inst Ciênc Saúde**; vol. 26, n.2, p.153-156, 2008.