

## PerÔmega - Óleo de Linhaça

### INFORMAÇÕES

Uso Adulto.

Contém 60 cápsulas de 500 mg.

### MÍDIA

□ Ômega 3 é um remédio natural para depressão (Globo Repórter, 12/08/2004)

□ Ômega 3 combate seqüelas do infarto, mostra estudo (Reportagem da France Presse, em Paris, 07/02/2003)

□ Ômega 3 reduz lesões por esforço (Pesquisa UNICAMP, São Paulo, 13/05/2003)

□ Ômega 3 pode ajudar pacientes com câncer (Matéria da BBC, 14/09/2003)

### CURIOSIDADES

Cientistas observaram uma incidência curiosamente baixa de doenças cardiovasculares entre os esquimós da Groenlândia, apesar de sua alimentação conter alto teor de gordura. O motivo é a sua alimentação, que consiste em peixes ricos em ácidos graxos ômega-3. Este é o ponto de partida para maiores estudos sobre a importância do omega-3 para a saúde humana.



O ômega 3 é reconhecido como sendo um nutriente cardioprotetor. Os efeitos cardioprotetores do ômega-3 parecem dever-se, principalmente, a uma combinação de resultados nos seguintes parâmetros de risco à saúde cardiovascular:

- Diminuição do triglicerídeos no sangue;
- Prevenção de batimento cardíaco irregular (antiarritmia);
- Diminuição da pressão sanguínea;
- Ajuda o combate ao câncer;
- Ajuda com depressão;
- Redução da agregação plaquetária e;
- Aumento da fluidez do sangue.

Os ácidos graxos ômega 3, como o ácido alfa-linolênico, ácido eicosapentaenóico e o ácido docosahexanóico, são ácidos carboxílicos poliinsaturados sem os quais nosso organismo não funciona adequadamente. Eles não são produzidos pelo organismo e devem ser ingeridos na dieta, por essa razão, este ácido graxo é chamado de “essencial” e deve ser incluído na dieta alimentar, assim como o ômega 6.

A ingestão do ômega 3 auxilia a diminuir os níveis de triglicérides e colesterol total.

**IMPORTANTE:** O ômega 3 é essencial para o funcionamento de dois órgãos importantíssimos: o cérebro e o coração. No coração, ele diminui o risco de ataques cardíacos, pois ele evita que as gorduras ruins (hidrogenadas e as saturadas) se fixem nos vasos sanguíneos, fazendo assim com que eles se entupam, causando os ataques cardiovasculares.

Já o cérebro é constituído de 20% de gordura, então é importante o consumo de ômega 3 para deixá-lo ativo, em sua deficiência o cérebro funciona lentamente causando assim a falta de memória.

Mas é muito bom ressaltar que o excesso de ômega 3 retarda a coagulação sanguínea e o necessário de consumo são 10% do valor calórico total do dia.