

Índice Ómega 3

Nos Eritrócitos

Um parâmetro nutricional relevante para a saúde cardiovascular e cerebral

O **Índice Ómega 3** representa a percentagem de ácidos gordos Ómega 3 de cadeia longa, ácidos eicosapentaenóico (**EPA**) e docosahexaenóico (**DHA**) presentes nos fosfolípidos da membrana plasmática dos glóbulos vermelhos. Esses ácidos gordos são considerados essenciais porque como nem sempre os conseguimos sintetizar, devem ser fornecidos pela alimentação.

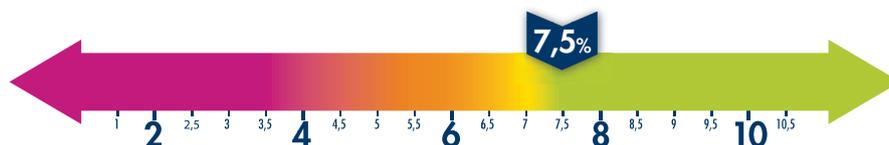
O Índice Ómega 3:

Inclui o consumo de alimentos ricos em **EPA** e **DHA** (peixes gordos) e a transformação do seu precursor, o ácido alfa-linolénico (**LNA**), no fígado através da intervenção das desaturases. É o reflexo do consumo de ácidos gordos **Ómega 3** nos últimos três meses e um excelente marcador científico e controlável para a prevenção eficaz das doenças cardiovasculares.

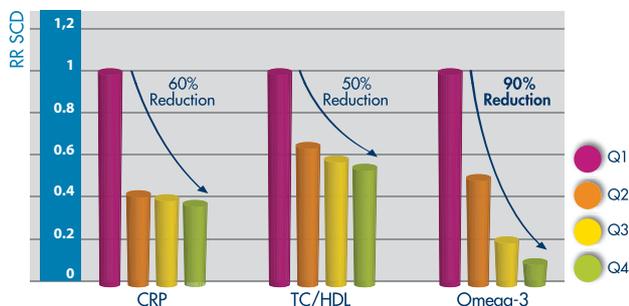


Alguns resultados

Os valores óptimos do Índice Ómega 3 situam-se entre 7,5% e cerca de 10%. Abaixo de 4%, o risco de morbilidade cardiovascular está significativamente aumentado. Um Índice de Ómega 3 baixo aumenta o risco de depressão e compromete o funcionamento cognitivo cerebral.

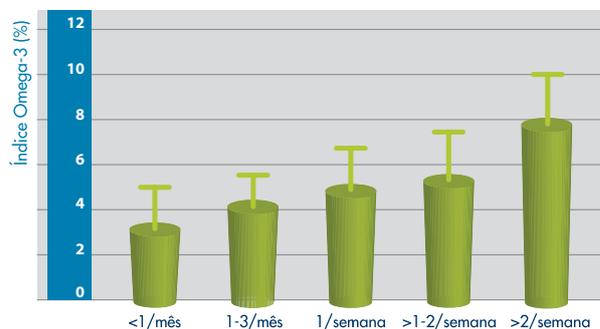


Risco Relativo de Morte Súbita Cardíaca por Factor de Risco ⁽¹⁾



Valores preditivos do risco relativo de acidentes cardiovasculares com base no Índice de Ómega 3, da PCR e da relação CT/HDL. O gráfico avalia o risco relativo dos grupos de doentes por quartil. O quartil mais elevado do **Índice Ómega 3** representa um risco diminuído de 90% enquanto que para a relação CT/HDL é de apenas 50% e de 60% para o quartil mais baixo de PCR.

Frequência de ingestão ⁽¹⁾



O consumo, duas vezes por semana, de peixe gordo permite atingir um índice de Ómega 3 de cerca de 7,5%, o que corresponde ao objectivo de saúde mínimo. A ingestão de óleo de peixe gordo de qualidade permite também obter um **Índice Ómega 3** óptimo (cerca de 2g de óleo de peixe por dia).

Apenas 50% e de 60% para o quartil mais baixo de PCR.

- **Prognóstico**
- **Prevenção**
- **Soluções**

Os Ómega 3 desempenham um papel importante:

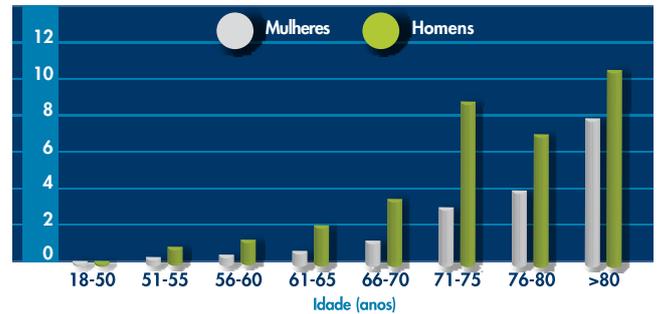
- Na fluidez da membrana
- Na normalização da pressão arterial
- Nos processos inflamatórios
- Na agregação plaquetária
- Na função cognitiva



Alguns exemplos de peixes gordos:

Sardinha • Cavala • Arenque • Salmão • Anchova • Linguado • Enguia • Truta

Morte súbita cardíaca, por 1.000 pessoas/ano



As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte na Europa: Todos os anos morrem mais pessoas devido a doenças cardiovasculares do que por qualquer outra causa. Estima-se que o número de mortes imputáveis às doenças cardiovasculares seja de 17,3 milhões, 30% da mortalidade mundial total. Destas mortes, estima-se que 7,3 milhões sejam devidas a cardiopatia coronária e 6,2 milhões a AVC (estatísticas de 2008). Um acidente vascular cerebral atinge uma pessoa no mundo a cada 45 segundos.

Fonte: OMS - setembro 2011

Esta é uma excelente ferramenta para a medicina preditiva e para uma prevenção personalizada das doenças ditas da civilização.

O **Índice Ómega 3** é atualmente considerado um dos marcadores mais relevantes para determinar com precisão o risco de doença cardiovascular ou cerebral. Na realidade, um índice Ómega 3 baixo cria um ambiente favorável para o desenvolvimento de arteriosclerose.

Para além de fornecer excelentes informações sobre o prognóstico, o **Índice Ómega 3** oferece aos seus doentes soluções eficazes, seguras e fáceis, reduzindo o risco de aparecimento dessas doenças através da correcção da alimentação.

Isto coloca, assim, a **avaliação micronutricional** no centro de todas as estratégias de prevenção excelentes e fundamentadas. É o objectivo do teste **ÍNDICE ÓMEGA 3***

* O Índice Ómega 3 é um parâmetro importante mas não o único, que permite avaliar o risco cardiovascular.

Bibliografia:

- 1- Omega-3 fatty acids and Cardiovascular disease: a case for omega-3 index as a new risk factor. Harris WS. Pharmacol Res. 2007, Mar;55(3):217-23.
- Omega-3 fatty acids for cardioprotection. Lee JH, O'Keefe JH, Lavie CJ, Marchioli R, Harris WS. Mayo Clin Proc. 2008 Mar;83(3):324-32.
- Acute coronary syndrome patients with depression have low blood cell membrane omega-3 fatty acid levels. Amin AA, Menon RA, Reid KJ, Harris, WS, Spertus JA. Psychosom Med. 2008 Oct;70(8):856-62
- Red Blood cell n-3 polyunsaturated fatty acids in first trimester of pregnancy are inversely associated with placental weight. Magnusardottir AR, Steingrimsdottir L, Thorgeirsdottir H, Hauksson A, Skuladottir GV. Acta Obstet Gynecol Scand. 2009;88(1):91-7

Perfis Disponíveis

- Índice Ómega 3
- Índice Ómega 3 Plus

PERFIL	Índice Ómega 3 Plus
Índice Ómega 3	
Índice Pro-inflamatório	
Delta-6-desaturase	
Índice Trans	
Índice Ácido Palmítico	