

Introdução

O cérebro humano representa apenas 2% do nosso peso total, mas usa aproximadamente 20% do oxigênio consumido por todo nosso corpo quando está em repouso. Ele é um órgão complexo que só recentemente tem sido desvendado.

Já sabemos que os alimentos que comemos influenciam o nosso corpo podem ter muito mais do que uma simples influência no funcionamento do nosso cérebro.

O humor, a motivação e o desempenho mental estão intimamente ligados aos alimentos que ingerimos. Estudos mostram cada dia mais que algumas substâncias contidas em determinados alimentos podem aumentar o funcionamento adequado do organismo, incluindo a capacidade mental.

Mais de 20% do cérebro é constituído de substâncias gordurosas que desempenham importantes funções. A saúde do nosso cérebro depende não só da quantidade de gordura que ingerimos, mas principalmente do tipo de gordura.

O desempenho mental exige um tipo específico de gordura, encontrado mais freqüentemente em peixes, conhecidos como ácido graxo Ômega 3.



Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

O ácido graxo Ômega 3 é conhecido por ser um componente fundamental da membrana externa das células cerebrais. É através dessa membrana que todos os sinais nervosos fluem.

Então a presença de Ômega 3 cria um ambiente ideal para a troca rápida de "mensagens" entre as células do nosso cérebro. Se o cérebro para de receber Ômega 3, ele procura se adaptar a essa deficiência. Como consequência ele fica "preguiçoso" e as respostas passam a ser mais lentas. Quando esse comportamento é repetido dia-após-dia, o cérebro passa a encarar esse novo estado como sendo o seu novo padrão normal de funcionamento. E os problemas de memória, alterações de humor e dificuldades de aprendizado podem se tornar frequentes.

As fontes principais de Ômega 3 são os peixes de águas profundas e frias (salmão, atum, bacalhau, arenque, cavalinha, sardinha, truta) e os óleos de peixe.

Além de todos esses benefícios para o cérebro, o Ômega 3 atua na redução dos níveis de triglicérides e conseqüentemente reduz os riscos de doença do coração.

Descrição

Ômega 3 é uma cadeia de ácidos graxos poli-insaturados bioativos de fonte animal, cujos principais constituintes são o EPA (ácido eicosapentaenóico) e o DHA (ácido docosahexaenóico), ao qual são adicionados polímeros naturais, resultando em diminutas partículas de pó.

Características:

- Micro grânulos (microencapsulado) de cor bege claro;
- Odor e sabor característicos;
- Resistente ao atrito, pressão, pH e temperaturas até 110° C, dependendo do tempo de exposição do núcleo da micela.

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

Ingredientes do Ômega 3 Pó:

- Óleo de peixe e polímeros.

Pelo elevado peso molecular, este óleo é de fácil rancificação, portanto a microencapsulação é eficaz, pois atua como elemento protetor. Além disso, sua redução à escala micro aumenta a biodisponibilidade e seu shelf life original.

Propriedades

Estudos mostram que o consumo regular de Ômega 3 está ligado aos seguintes benefícios:

- Boa concentração e boa memória;
- Motivação;
- Boas habilidades motoras;
- Boa velocidade de reação e
- Neutralização do estresse.

Tabela Nutricional do **Ômega 3 Pó:**

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	360 Kcal	18
Carboidratos	14g	5
Proteínas	1g	1
Gorduras totais	33g	60
Gorduras Saturadas	11g	50
Gorduras Monoinsaturadas	13g	(**)
Gorduras Poliinsaturadas	9g	(**)
Fibra alimentar	3g	13
Sódio	265mg	11
Cálcio	17mg	2
Potássio	7mg	(**)
"Não contém quantidade significativa de Gorduras Trans"		

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Valores não estabelecidos

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

O seu microencapsulamento potencializa as seguintes funções: diminuição dos triglicérides no sangue, prevenção de batimento cardíaco irregular, diminuição da pressão sanguínea.

Granulometria do Ômega 3 Pó	Máx. 420 mcm
Teor de EPA e/ou DHA	Mín. 12 %

Ácidos graxos presentes no Ômega 3 Pó

Óleo de Peixe no Ômega 3 – BA35 Plus! (%)	40 – 45
Ácido Mirístico (%)	2 – 2,25
Ácido Palmítico (%)	7,4 – 8,28
Ácido Palmitoleico (%)	2,6 – 2,88
Ácido Esteárico (%)	2,4 – 2,74
Ácido Oleico (Ômega 9) (%)	6,6 – 7,42
Ácido Linoleico (Ômega 6) (%)	2,2 – 2,47
Ácido Linolênico (Ômega 3) (%)	1,5 – 1,71
Ácido Eicosenoico (%)	0,5 – 0,54
Ácido Eicosapentaenoico (EPA) (%)	7,8 – 8,77
Ácido Docosahexaenóico (DHA) (%)	4,9 – 5,49
Ácido Lignocérico (%)	0,2 – 0,27
Outros (%)	1,9 – 2,16

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

Indicações

Ômega 3 Pó pode ser utilizado para várias aplicações na indústria de alimentos agregando características funcionais e nutracêuticas aos mais diversos produtos, tais como massas e biscoitos, sem alterar suas propriedades funcionais durante o processo.

É um suplemento alimentar indicado na prevenção da aterosclerose e doença coronariana, sendo também indicado como coadjuvante no tratamento da artrite reumatóide e psoríase.

Estudos Científicos

Estudos comprovaram a importância dos ácidos graxos bioativos para a saúde das pessoas, principalmente do ácido eicosapentaenóico (EPA) e do docosahexaenóico (DHA).

Ômega 3 alivia sintomas da artrite reumatóide

Recentes pesquisas têm demonstrado que o ômega 3, por meio de consumo de peixes ou complemento nutricional, pode ser um excelente aliado em tratamentos de artrite reumatóide, uma doença crônica de causa desconhecida que tem como sintoma principal a inflamação articular.

Especialistas explicam que essa ação do ômega em benefício à artrite reumatóide ocorre devido à atividade anti-inflamatória promovida pelos ácidos graxos essenciais poliinsaturados, substâncias presentes no óleo de peixe ou ômega 3. "É uma espécie de ácido graxo do bem", explica a farmacêutica especialista em nutrição, Cristiane Fahl. "Falando de uma forma simplificada, alguns ácidos graxos "ruins" iniciam o processo inflamatório. O ômega 3 possui ácidos graxos essenciais poli-insaturados "bons" que por competição entram no lugar do ácido graxo ruim no processo inflamatório, deslocando a cascata da inflamação. É uma ação anti-inflamatória gradativa e que começa a ser percebida após dois meses consumo contínuo no mínimo", comenta.

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

Essa propriedade tem sido vista com bons olhos pelos nutricionistas e médicos em geral, pois o tratamento de artrite reumatóide é realizado com antiinflamatórios comuns e com corticóide, que causa uma série de efeitos colaterais ao organismo. "Enquanto novos medicamentos estão sendo estudados e testados, a suplementação com ômega 3 tem sido usada como uma boa alternativa coadjuvante do tratamento da artrite reumatóide. Os estudos mostram melhora do quadro de dor, do enrijecimento articular e da inflamação, com diminuição inclusive da dose diária de outros antiinflamatórios associados ao tratamento. Por isso portadores de artrite de reumatóide devem consumir ao máximo peixes que contenham alto teor de ômega 3 (EPA e DHA), ou então tomar cápsulas contendo óleo de peixe, mas sempre seguindo a orientação médica ou nutricional", salienta a especialista.

Ômega 3 pode auxiliar no combate ao câncer de próstata

Ômega 3 e Ômega 6 são ácidos graxos que precisam estar na dieta, pois o corpo não os produz. A maioria das pessoas consome omega 6 em excesso.

Cientistas da Wake Forest University School of Medicine, na Carolina do Norte (EUA), descobriram que o aumento da ingestão de Ômega 3 preveniu o câncer de próstata em ratos geneticamente predispostos a ter a doença. Já o aumento na ingestão de Ômega 6 contribuiu para o crescimento deste tipo de câncer.

Ômega 6 é encontrado principalmente nas carnes vermelhas, queijo e outros produtos de origem animal.

Diminua os riscos de câncer consumindo uma dieta rica em fibras, peixes, frutas e outros vegetais.

Concentração Recomendada

De 1g a 3g ao dia, após as primeiras refeições.

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos

Recomendação Farmacotécnica

Ômega 3 Pó é resistente a temperatura de 110°C, no centro da micela, essa temperatura pode ser alcançada por aquecimento de 135 a 140°C. Além disso, suporta condições adversas tais como: atrito, pressão e alterações de pH.

Referências Bibliográficas

1. Literatura do fabricante 9356.
2. BERQUIN, Isabelle M. Ômega 3 pode auxiliar no combate de câncer de próstata. **Journal Clinic Investigation**, p. 186-187. 21 jun. 2007.



Via Farma Importadora
Rua Labatut, 403 – Ipiranga – S.P
(11) 2067-5724

Revisão nº: 01	Data: 13/08/2010
Elaborado por: Laísa C. de Oliveira Costa	Conferido por: Tatiana Domingos