

Ácidos Gordos Ômega-3:

O que são?

Os Ácidos Gordos Ômega-3 fazem parte de um grupo denominado **Ácidos Gordos Essenciais**, os quais não são produzidos pelo nosso organismo. Como tal e, para que não haja carência deste tipo de ácido gordo, eles têm que ser fornecidos através da alimentação e/ou através de suplementos alimentares.

As fontes alimentares mais comuns de ômega-3 (EPA e DHA), como se tem ouvido promover através dos *media* e profissionais na área da saúde, são os óleos de peixes gordos como são exemplo a **sardinha, a cavala, o salmão e o atum**, entre outros. Muitos estudos evidenciam os benefícios da inclusão de alimentos ricos em ômega-3 nas dietas de utentes com patologia cardiovascular, hormonal ou alterações cutâneas. Há também uma correlação positiva directa na saúde do sistema nervoso central, retardando e atenuando sintomas em doenças degenerativas crónicas como é o caso da doença de Alzheimer e Parkinson.



Fonte: Google Images

Estudos mais recentes dão ênfase ao contributo dos ômega-3 para a pele, pois constituem as estruturas das membranas celulares e preservam a sua função de barreira, retendo a água no interior das células. Assim, um teor adequado de ômega-3 é indispensável para nutrir e alisar a pele, conferir-lhe elasticidade e melhorar o seu aspecto!

A Equipa:
@EdenFit Nutrição