



A IMPORTÂNCIA E EFICÁCIA DO ÔMEGA 3 NA PREVENÇÃO DA DETERIORAÇÃO COGNITIVA DE IDOSOS

LARISSA BARROSO PESSOA; PAULO NATAN BARROSO PESSOA; ESDRAS WELESSON
MATIAS DE SOUSA

INTRODUÇÃO: Ultimamente têm sido amplamente aplicadas estratégias nutricionais na preservação da saúde cerebral especialmente a respeito da função cognitiva. Neste cenário, os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3 são substâncias encontradas em sementes, grãos e peixes e que, de acordo com algumas pesquisas, são gorduras que se tornaram alternativas complementares no combate a deterioração cognitiva e melhoramento de funções cerebrais. **OBJETIVO:** Revisar a importância e eficácia do ômega 3 na prevenção da deterioração cognitiva de idosos. **METODOLOGIA:** O presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica narrativa utilizando as seguintes bases de dados para a seleção dos artigos: National Library of Medicine (Medline/PubMed) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foi utilizado para a pesquisa o descritor booleano “AND” com as seguintes palavras-chave: ômega 3, deterioração cognitiva e idosos. **RESULTADOS:** Em estudo randomizado a utilização suplementar de ômega 3 demonstrou melhora significativa do grupo intervenção na função cognitiva de idosos com comprometimento cognitivo leve. Funções como velocidade de percepção, memória de trabalho e eficiência da imaginação espacial dos indivíduos obteve melhora após 6 meses de intervenção. Um outro estudo prospectivo de coorte demonstrou que idosos com idade maior ou igual a 65 anos que consumiam ≥ 100 g/semana de peixe fonte de ômega 3 tiveram cerca de 65% de redução na taxa média anual no declínio cognitivo global. Também no estudo multicêntrico, randomizado e duplo-cego, os autores evidenciaram que os participantes obtiveram retardo do declínio da praxia construtiva e também da capacidade de linguagem falada ao consumirem EPA e DHA em 24 meses. Nesse contexto, a fluidez da membrana neuronal, a plasticidade sináptica, as alterações na expressão de genes ligados a deterioração cognitiva e neuroinflamação são os alvos potenciais do ômega 3 identificados nos estudos, elucidando o efeito protetor do nutriente. **CONCLUSÃO:** De acordo com os estudos, é indiscutível a eficácia do ômega 3 em relação a melhora do quadro cognitivo de idosos, atenuando ou até mesmo evitando a deterioração. É necessário, porém, mais pesquisas de ensaios clínicos randomizados quanto a dosagem eficaz do nutriente para que se possa desempenhar o efeito protetor.

Palavras-chave: ômega 3, Deterioração cognitiva, Idosos, Prevenção, Saúde cerebral.