



ÔMEGA 3 NA PREVENÇÃO DA DETERIORAÇÃO COGNITIVA DO IDOSO

ADRIANA SOARES DOS SANTOS

INTRODUÇÃO: O aumento do envelhecimento na população, tem elevado o número de idosos com declínio na função cognitiva. O que proporcionou a esses longevos, maior risco de dependência de cuidados. Assim, na busca de melhoria dessas condições, têm-se estudado os ácidos graxos poliinsaturados (PUFAs), em especial o ômega 3, conhecido como ácido docosahexaenoico (DHA), o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido alfa-linolênico (ALA). **OBJETIVO:** Avaliar o efeito do consumo do ômega 3 na prevenção da deterioração cognitiva em idoso. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão narrativa, utilizando como bases de dados Pubmed e Google acadêmico, especificamente nas publicações de 2017 a 2023. **RESULTADOS:** O envelhecimento é um processo natural de qualquer organismo, que está associado ao comprometimento cognitivo, sendo essa, uma condição clínica prevalente entre a população idosa. Nesse sentido, na busca da melhoria clínica desses longevos, têm-se investigado algumas substâncias alimentares, no intuito de prevenir ou retardar a deterioração cognitiva. Assim, existe uma estreita associação com o declínio cognitivo em relação aos principais mecanismos subjacentes, como inflamação crônica, disfunção neuroendócrina e processo oxidativo, com o ômega 3. Isso porque o ômega 3 tem forte efeito antioxidante e anti-inflamatório. Desse modo, o DHA em especial, é o ácido graxo mais abundante no cérebro humano, que está relacionada à função cognitiva, sendo consumida através da alimentação ou suplementação. Alguns estudos têm demonstrado efeitos positivos na suplementação de ômega 3, tendo como resultado, diminuição do declínio funcional e cognitivo no idoso. Assim, é possível observar que a suplementação de ômega 3 pode ser uma boa alternativa, promissora para retardar a deterioração cognitiva nos longevos, e que uma alimentação diária não seria possível, para atender essa quantidade de ácidos graxos poliinsaturados necessária. **CONCLUSÃO:** Portanto a suplementação de ômega 3 pode ter efeito positivo na função cognitiva, que pode ser usada como ferramenta terapêutica ou preventiva para o declínio cognitivo, porém mais estudos tem que ser estudados para saber a quantidade que seria viável em forma de suplementação para que se tenha resultados promissores.

Palavras-chave: Idoso, Cognição, ômega 3, Acido graxos, Suplementação.