

Obesidade

A inflamação silenciosa da vida moderna



Hoje em dia, estamos expostos a uma imensidão de agentes que agredem o nosso organismo, os nossos tecidos, as nossas células. Estes agentes provêm do *stress* oxidativo ao nível das células, que não é compensado com os antioxidantes, naturalmente presentes no organismo ou da alimentação. O *stress* oxidativo induz lesões, sobretudo ao nível dos tecidos cerebral e cardiovascular.



à insulina, a diabetes tipo 2, as doenças cardiovasculares, a esteatose hepática (conhecida vulgarmente por ‘fígado gordo’) e diversos tipos de cancro.

Paralelamente ao processo inflamatório na obesidade, ocorre também um aumento do *stress* oxidativo, como referido inicialmente. Importa lembrar que este *stress* oxidativo resulta na produção de radicais livres – substâncias que danificam os tecidos e as células, **contribuindo, desta forma, para o envelhecimento precoce e o surgimento de muitas doenças.**

A boa notícia é que todo este processo pode ser atrasado ou, até, revertido em muitas situações!

Para ter uma ideia de como está o seu grau de inflamação, além de uma análise clínica, que seria o desejável, pode refletir sobre o seu estado de fadiga, sobretudo mental, a sua memória e concentração, a acumulação de gordura abdominal, as dores musculares, de cabeça, o estado da sua pele ou cabelo, algum tipo de alergia ou irritação gastrointestinal, por exemplo, se a sua alimentação tem com frequência fritos, salgadinhos, bolachas, bolos, margarinas, carnes ou lácteos, gorduras saturadas, gorduras *trans* ou excesso de ácidos gordos ómega 6.

Os principais agentes ambientais responsáveis por este fenómeno são a ingestão e a inalação de químicos, como os fumos e os metais pesados da poluição, do cigarro, dos alimentos; o consumo de álcool; a absorção pelo intestino de substâncias nocivas, mais acentuada quando a flora intestinal está desequilibrada, típica das pessoas que têm estilos de vida modernos – com *stress* e/ou alimentação pouco saudável. Estes são apenas alguns dos factores químicos, físicos ou biológicos que desencadeiam agressões celulares e, consequentemente, a chamada **inflamação silenciosa**.

Esta inflamação é agravada pela alimentação rica em produtos processados, refinados, carnes e lácteos, falta de descanso e ainda pela própria acumulação de gordura abdominal, que por si só produz uma série de factores inflamatórios.

Associado ao estilo de vida moderno existe uma série de doenças inflamatórias, de entre as quais a obesidade, ocupando o mais frequente e complexo problema de saúde do séc. XXI. Isto é muito preocupante, pois com a obesidade aumentam as doenças associadas, como a diabetes e a hipertensão, que permanecem muitas vezes silenciosas e assintomáticas, potencializando, ainda, o **desenvolvimento das doenças cardiovasculares**.

Mas, como ocorre exatamente esta inflamação?

O tecido gordo – tecido adiposo – é constituído por células gordas, os adipócitos, que além de armazenar gordura, regulam uma série de hormonas e moléculas inflamatórias. Esta inflamação resultante do excesso de massa gorda está envolvida num conjunto de alterações metabólicas e doenças, como a resistência

PUB

Enerzona

OMEGA 3 RX

120 cápsulas



- Ómgas 3 são essenciais todos os dias
- Total de Omega 3: 75%
- EPA+DHA 60%

Qualidade Certificada pelo IFOS

www.enerzona.pt





Benefícios dos ácidos gordos ômega 3

Já todos ouvimos falar na ação benéfica dos ácidos gordos ômega 3 ao nível da saúde do sistema nervoso, cardiovascular, na prevenção do cancro, das doenças neuro-degenerativas e do envelhecimento precoce. E na ação anti-inflamatória? **Este é um dos principais benefícios deste tipo de ácidos gordos**, mas há que ter atenção que não é menos importante a proporção de ômega 6: ômega 3. No entanto, **os ácidos gordos ômega 6**, tal como os ácidos gordos ômega 3, são essenciais ao organismo, pois este não os consegue sintetizar, mas **são pró-inflamatórios**. De facto, um dos grandes problemas da alimentação moderna vem daqui, do desequilíbrio desta proporção, que deveria ser de 2 (no máximo 4) de ômega 6 para 1 de ômega 3. Na Europa, esta razão ultrapassa 16 para 1 (para não falar de que nos EUA a razão chega aos 30 para 1). Este desequilíbrio na ingestão de ácidos gordos origina uma lipotoxicidade, uma das causas da resistência à insulina.

Com o recente alerta da comunidade científica para os benefícios do ômega 3, a produção de suplementos de ômega 3 disparou. Sabemos que as principais fontes alimentares de ômega 3 (ricos em EPA e DHA, os ácidos gordos que realmente são essenciais) são os peixes gordos (sardinha, cavala, atum, salmão, anchovas e arenque).

Contudo, **é fundamental alertar que os peixes gordos também são os mais**

contaminados com metais pesados, sobretudo os de grande porte, pois estes contaminantes armazenam-se na gordura destes animais marinhos. Existem fontes vegetais, para quem tem uma alimentação vegetariana ou *vegan*, como a linhaça, um pouco nas nozes e uma quantidade mínima em algumas algas. Importa, contudo, su-

blinhar que esta fonte de ômega 3 vegetal provém do ácido gordo alfa-linolénico (ALA). Para este ALA ser convertido em EPA e depois em DHA requer diversas transformações bioquímicas, com recurso a diferentes nutrientes para o fazer. Sendo que para conseguir produzir 1g de EPA, precisamos de 20g de ALA. Isto é muito importante para os vegetarianos e, por isso, procuro sempre explicar este fenómeno nas minhas consultas para vegetarianos/vegans, pois estas transformações bioquímicas são ainda influenciadas pela ingestão de gorduras ômega 6, de outras gorduras na dieta e ainda pelo *stress*. **2**



Lea Caniço

Nutricionista na clínica e' sensia (Porto)
Master em medicina natural
Facebook e blog: Nutricionalmente Saudável

Saiba escolher um bom suplemento de ômega 3

Então, o que é preciso saber para escolher um bom suplemento de ômega 3?

Como disse anteriormente, ter em atenção a quantidade de EPA e DHA, devendo a primeira ser superior à segunda (exceto para as grávidas).

O suplemento deve ter a garantia de pureza e isenção de compostos tóxicos (sem mercúrio, dioxinas e PCBS naturalmente presentes nos peixes gordos). Deve conter uma boa quantidade de antioxidantes, como a vitamina E, o ácido cítrico, entre outros. O revestimento deve ser feito com uma cápsula resistente ao ácido do estômago, para evitar o refluxo do óleo. Finalmente, tem de ser certificado pelo IFOS – International Fish Oil Standar. A certificação do lote pode ser consultada no [website www.ifosprogram.com/IFOS/ConsumerReport.aspx](http://www.ifosprogram.com/IFOS/ConsumerReport.aspx) ou também em www.enerzona.pt.

É frequente, na clínica, verificar-se que pessoas com excesso de peso ou obesidade têm um estado nutricional deficiente, ou seja, estão desnutridas e, por outro lado, armazenam uma elevada quantidade de toxinas (que se acumula no tecido adiposo). Estes aspetos associados a um estado de inflamação silenciosa são das principais causas para a resistência à perda de peso. Por tudo isto, a abordagem terapêutica da obesidade deve assentar numa multiplicidade de fatores que vão muito além das calorias ingeridas e gastas. A obesidade é uma doença inflamatória e por isso deve ser tratada como tal.