

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE ÁCIDO GRAXO ÔMEGA 3 NOS SINTOMAS DA ESCLEROSE MÚLTIPLA

*LABEGALINI G. G.; *RODRIGUES L.
**FRANCO E. P. D.

* Acadêmico de Nutrição
** Professora das Faculdades Integradas ASMEC

giselelabegalini@hotmail.com; luana_rodrigues92@hotmail.com

*Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda.
Curso de Nutrição.*

Palavras Chave: Processos Inflamatórios - Bainha de Mielina - Alimentação - Gorduras Insaturadas.

INTRODUÇÃO

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença crônica que afeta por meio de processos inflamatórios o sistema nervoso central (SNC), especificamente a bainha de mielina. Tal efeito resulta na origem de diversos sinais e sintomas, como dificuldade para andar, neurite óptica (visão turva) e diplopia (visão dupla), dificuldade para atenção, linguagem e memória (GRISANTE & STANICH, 2006; GUIMARÃES, 2009; BERTOTTI *et al.*, 2011).

Visto que na EM há um comprometimento da bainha de mielina, Almeida (2007) afirma que ela possui grandes quantidades de ácido decosaenoico (DHA) e por consequência grandes concentrações de lipídios em sua estrutura. A partir disso, acredita-se que os AG ômega 3 devido ser fonte rica em DHA possa induzir melhora significativa no retardamento da doença.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi investigar as influências da suplementação de AG ômega 3 em indivíduo com EM.

METODOLOGIA

O voluntário foi suplementado com 2g AG ômega 3 da marca Lavitan por dia durante um período de 5 meses, juntamente com o tratamento farmacológico Betainterferona 44µg que já estava sendo utilizado por orientação médica.

Foi realizado pelos pesquisadores a aplicação de um questionário prévio, durante (terceiro mês) e no fim da suplementação (quinto mês) para a obtenção dos resultados sobre as influências dos AG ômega 3 nos sintomas da doença.

RESULTADOS

Após os 5 meses de suplementação o voluntário relatou ter diminuído a frequência e intensidade das dores de coluna e na cabeça, percebeu melhora na memória e ao andar. Concluiu estar satisfeito com o resultado da suplementação nesses 5 meses.

DISCUSSÃO

De acordo com os relatos do voluntário, os resultados foram satisfatórios em relação a alguns sintomas decorrentes da EM, sendo eles melhora na dor nas costas, no ato de caminhar e memória.

Valenzuela *et al.*, (2009), apresentaram benefícios tanto em nível mental e físico, onde as avaliações indicam uma melhora significativa dos sintomas característicos da

doença. Tal resultado vai de encontro ao do presente estudo, onde também foram observadas melhorias físicas.

De acordo com Farinotti *et al.*, (2012) o AG ômega 3 pode atenuar na frequência dos sintomas ao longo de dois anos. Outro estudo realizado por Ramirez *et al.*, (2013) comprovou ação anti-inflamatória e antioxidante com a suplementação de 4 g/dia de AG ômega 3, por um período de 12 meses. Segundo o estudo realizado por Pantzaris *et al.*, (2013) a suplementação de AG ômega 3 necessita de um período de no mínimo 6 meses para demonstrar efeito benéfico em pacientes com EM. Estes resultados em comparação com o do presente estudo pode demonstrar que mesmo com doses e tempo inferiores os resultados obtidos foram satisfatórios.

No presente estudo a suplementação foi realizada com 2 g/dia de AG ômega 3, por um período de 5 meses em 1 voluntário, porém houve limitações como o tempo de suplementação, ausência de grupos (suplementados, não suplementados e placebo), para então ser confirmado os possíveis resultados.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados do presente estudo pode-se especular que haja possíveis efeitos benéficos com a suplementação de AG ômega 3. No entanto, o delineamento do presente estudo possui grandes limitações, como a falta de um exame clínico e a observação somente por questionário. Portanto, os resultados parecem apresentar possíveis efeitos positivos, mas é necessário futuras pesquisas mais controladas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERTOTTI, A. P. *et al.* **O portador de Esclerose Múltipla e suas formas de enfrentamento frente a doença.** 2011. 24 p. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade do Vale do Itajaí – Brasil. Santa Cruz do Sul.
- GRISANTE, A. I.; STANICH, P. **Esclerose Múltipla: aspectos nutricionais e o papel dos nutrientes específicos.** *ConScientiae Saúde*, São Paulo, 2006; v. 5: 67–74, 2006.
- VALENZUELA, R. B. *et al.* **Acidos grasos omega-3, enfermedades psiquiátricas y neurodegenerativas: un nuevo enfoque preventivo y terapéutico.** *Revista Chilena de Nutrición*. Santiago, v. 36, n 4, 2009.