

Bem vindo à 45ª edição do Humanize Profissional. Boa leitura!

Em 16 de novembro de 2018, foi publicada uma grande **revisão da Cochrane**, mostrando a **correlação entre a ingestão de ômega-3 (DHA e EPA) durante a gravidez e a duração da gestação**. Como um **"padrão-ouro"** de análise de evidências científicas, os autores da Cochrane Review sugerem que **500 mg - 1.000 mg de ômega-3, incluindo um mínimo de 500 mg de DHA, podem reduzir o risco de parto prematuro**.



Omega-3 fatty acid addition during pregnancy

[\(clique aqui para acessar o artigo completo\)](#)

Autores: Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M.

As **complicações da gravidez**, como parto prematuro, restrição do crescimento fetal, depressão pós-parto e pré-eclâmpsia, são relativamente comuns e estão associadas a resultados desfavoráveis para a mãe e a criança. Destes, **o nascimento prematuro tem a maior carga de mortalidade e morbidade**.

A **dieta materna**, incluindo tipo e quantidade de gordura consumida, pode ter efeitos profundos sobre os resultados da gravidez. **O consumo de ácidos graxos ômega-3 durante a gravidez e a lactação**, particularmente aquelas formas derivadas de peixes ou de fontes marinhas, **influenciam nos**

resultados de crescimento e desenvolvimento infantil evitando alergias na infância, prevenção de pré-eclâmpsia, diminuição da depressão materna e ansiedade e aumento da duração gestacional.

Os **ácidos graxos Ômega3**, especificamente o ácido eicosapentaenóico (EPA) e o ácido docosaexaenóico (DHA), são conhecidos por **minimizar e ajudar a resolver respostas inflamatórias e estresse oxidativo**. Estima-se que o nascimento prematuro seja reduzido pelo aumento das concentrações de Ômega3. O DHA, em particular, é considerado **crucial no desenvolvimento cerebral fetal**.

Para validar esses efeitos, a **presente revisão** avaliou todos os ensaios clínicos randomizados que investigavam os efeitos das gorduras ômega-3 durante a gravidez nos desfechos de mães e bebês. Os pesquisadores analisaram **70 ensaios**, realizados principalmente em países de alta renda, envolvendo **19.787 mulheres**, principalmente com **gestações únicas**.

Essa mesma revisão Cochrane realizada pela primeira vez em 2006, concluiu que não havia evidências suficientes para apoiar o uso rotineiro de suplementos de ácidos graxos Ômega3 durante a gravidez. Mais de uma década depois, a mesma **revisão atualizada conclui**



500-1.000mg de Ômega3 de cadeia longa (DHA e EPA) diariamente com uma adição mínima de 500 mg de DHA por dia, é a ingestão mais efetiva.

que há **evidências de alta qualidade para a suplementação de Ômega3**, sendo uma **estratégia eficaz para prevenir o nascimento prematuro**, pois encontrou evidências de que a suplementação com Ômega3 durante a gravidez reduziu o risco de parto prematuro em 11% (25 estudos: 10.184 participantes) e reduziu o risco de parto prematuro precoce (menos de 34 semanas) em 42% (9 ensaios: 5.204 participantes) em comparação com nenhuma suplementação de Ômega3.

Os pesquisadores também descobriram um **risco reduzido de bebês de baixo peso**

ao nascer (15 ensaios: 8.449 participantes). À luz desses achados, os autores concluíram que uma dose de **500-1.000mg de Ômega3 de cadeia longa, DHA e EPA, diariamente com uma adição mínima de 500 mg de DHA por dia**, foi a mais efetiva.

Alguns estudos avaliaram o crescimento e o desenvolvimento neurológico de crianças após o nascimento, encontrando poucos resultados diferentes entre os filhos de mulheres que receberam suplementos e aquelas que não receberam. Embora a revisão da Cochrane não tenha encontrado nenhum benefício aparente no crescimento

e desenvolvimento das crianças após o nascimento, Kannass *et al* em 2009 mostraram que os bebês nascidos de mães com níveis sanguíneos mais elevados de DHA no parto apresentaram níveis avançados de atenção até o segundo ano de vida. Outra evidência da correlação entre o status de DHA na gravidez e as habilidades de resolução de problemas do recém-nascido saudável foi fornecida por um estudo norueguês de 2018, que mostrou que o status de DHA na gravidez foi positivamente associado às habilidades de resolução de problemas do bebê.

Em **resumo**, segundo a **Revisão Cochrane 2018**:

- 1. A suplementação de Ômega3, particularmente o DHA, é uma maneira simples, econômica e eficaz de reduzir o parto prematuro e o baixo peso ao nascer.**
- 2. A melhor evidência disponível sugere que a dose mais eficaz é 500-1.000mg de Ômega3 diariamente, com pelo menos 500mg de DHA.**
- 3. Há incerteza sobre o benefício a longo prazo no crescimento e desenvolvimento das crianças após o nascimento com a suplementação de ômega-3 durante a gravidez.**

Abaixo, apresentamos nosso portfólio de suplementação de Ômega3 para gestantes:



Mega DHA

Cápsulas de ômega 3 do óleo de peixe, livres de metais pesados. Cada cápsula contém 600mg de ômega 3, sendo 500mg de DHA.

Embalagem: Frasco com 60 cápsulas de 1000mg.

Posologia recomendada segundo evidência Revisão Cochrane 2018: 1 cápsula ao dia.



Equaliv Ômega 3 Ultra Caps

Cápsulas de ômega 3 do óleo de peixe, livres de metais pesados. Cada cápsula de ômega 3 contém 600mg de ômega 3, sendo 240mg de DHA. Embalagem: Frasco com 60 cápsulas.

Embalagem: Frasco com 60 cápsulas de 1000mg.

Posologia recomendada segundo evidência Revisão Cochrane 2018: 2 cápsulas ao dia.



Vital Gestante DHA

Cápsulas de vitaminas e minerais, com ômega 3 retirado das algas e da linhaça, livres de metais pesados. Cada cápsula contém 113mg de DHA.

Embalagem: Frasco com 60 cápsulas de 500mg.

Posologia recomendada segundo evidência Revisão Cochrane 2018: 4 a 5 cápsulas ao dia.



HumanAlimentar
NOSSA MARCA É A VIDA

[f /humanalimentar](#)

[ig /humanaalimentar](#)

[in /company/humana-alimentar](#)

www.humanaalimentar.com.br

www.lojahumanaalimentar.com.br

Para você, com você e por você!