

# MAX ÔMEGA 3

1000mg (Concentrações superiores de EPA 330mg; DHA 220mg)



O MAX ÔMEGA 3 tem **concentrações superiores de EPA (330mg) e DHA (220mg)** em relação a cápsula de ômega 3 comum (EPA 180mg) e DHA (120mg). Com essas concentrações superiores o número de cápsulas a serem ingeridas pode ser reduzido, facilitando à adesão e a efetividade do tratamento.

## Descrição:

O Ômega 3 é uma cadeia de ácidos graxos poli-insaturados bioativos de fonte animal, cujos principais constituintes são o EPA (ácido eicosapentaenoico) e o DHA (ácido docosaexaenoico). As fontes principais de Ômega 3 são os peixes de águas profundas e frias (salmão, atum, bacalhau, arenque, cavalinha, sardinha, truta).

O Ômega 3 é conhecido por ser um componente fundamental da membrana externa das células cerebrais. É através dessa membrana que todos os sinais nervosos fluem. A presença de Ômega 3 cria um ambiente ideal para as sinapses. Se o cérebro para de receber Ômega 3, ele procura se adaptar a essa deficiência. Como consequência ele fica "preguiçoso" e as respostas passam a ser mais lentas. Quando esse comportamento é repetido dia-após-dia, o cérebro passa a encarar esse novo estado como sendo o seu novo padrão normal de funcionamento, e os problemas de memória, alterações de humor e dificuldades de aprendizado podem se tornar frequentes. Além de todos esses benefícios para o cérebro, o Ômega 3 atua na redução dos níveis de triglicérides e conseqüentemente reduz os riscos de doença do coração.

## Indicações:

- Redução de hipertensão arterial e arteriosclerose;
- Redução dos níveis de triglicérides e aumento dos níveis do HDL;
- Prevenção e tratamento nos casos de Síndrome Metabólica;
- Alternativa de tratamento à pacientes com intolerância ao tratamento com fibratos;
- Redução da agregação plaquetária;
- Combate ao stress;
- Melhora do sistema imunológico;
- Melhora da concentração e memória, atuando na prevenção de doenças neurodegenerativas;
- Também usado em: depressão, doença inflamatória intestinal, alergias, asma, psoríase e doenças autoimunes.

## Coração

Nos anos 70 pesquisadores Dinamarqueses verificaram que a incidência de morte por doenças cardíacas na população de esquimós de Greenland era menor que a média do resto da população de Dinamarqueses. Esses mesmos cientistas descobriram que uma dieta rica em Ômega 3 tinha um efeito profundo nas taxas de triglicérides e colesterol.

Em estudos subsequentes envolvendo pessoas saudáveis e com taxa de lipídeos elevada, a dieta com Ômega 3 teve impacto maior nas taxas de triglicérides do que nas taxas de colesterol.

Novas evidências com extrema precisão estatística sugerem que a ingestão diária de 0,5 a 1,0g de Ômega 3 reduz o risco de morte por problemas cardíacos.

## Artrite Reumatóide e Doenças Inflamatórias

Em estudos realizados com pacientes tomando Ômega 3 percebeu-se uma redução das dores nas articulações. Estes estudos também demonstraram que esses mesmos pacientes levaram um tempo maior para desenvolver os primeiros sintomas de enrijecimento das articulações após levantarem-se pela manhã.

A eficácia do Ômega 3 parece estar ligada ao fato do mesmo melhorar o balanço de leucotrienos e tromboxanos envolvidos nos processos inflamatórios causadores das dores na artrite. O Ômega 3 parece alterar a composição química da leucotrienos diminuindo sua capacidade inflamatória.

**\*\*Um estudo da Unicamp de 2001 comprovou o efeito anti-inflamatório do ômega-3 em atletas. Os resultados do estudo apontaram que a suplementação diária de ômega-3 diminui a resposta inflamatória nas lesões musculares, além de acelerar o processo de recuperação. Isso ocorre porque os ácidos graxos inibem as substâncias químicas produzidas naturalmente pelo organismo humano durante um processo inflamatório; e reduzem a síntese de derivados do ácido araquidônico como: prostaglandinas, tromboxano A2, prostaciclina e leucotrieno B4.**

Além de prevenir lesões, a ação anti-inflamatória do ômega-3 pode trazer outros benefícios ao atleta: o ganho de força e massa muscular. O aumento de massa muscular depende de um treinamento intenso que causa inflamação na musculatura, esse tipo de atividade física provoca pequenas lesões nos músculos, que são recuperadas mais rapidamente com a ação anti-inflamatória do ômega-3. É durante essa recuperação que ocorre o aumento de massa muscular, portanto, esse processo contribui para um maior ganho da massa muscular.

## Referências Bibliográficas:

- 01- Martin, C.A., de Almeida, V.V., Ruiz, M.R., Visentainer, J.E.L., Matshushita, M., de Souza, N.E., Visentainer, J.V. Ácidos graxos poliinsaturados ômega-3 e ômega-6: importância e ocorrência em alimentos. Rev. Nutr., Campinas, 19(6):761-770, nov./dez., 2006.
- 02- Calder, P.C. Marine omega-3 fatty acids and inflammation. J. Lipid Nutr. Vol.19, No.2 (2010).
- 03- AL, M.D.M; VAN HOUWELINGEN, A.C; HORNSTRA, G. Long-chain polyunsaturated fatty acids, pregnancy, and pregnancy outcome. Am. J. Clin. Nutr., v. 471(suppl), p. 285S-91S, 2000
- 04- Calder PC. Dietary modification of inflammation with lipids. Proc Nutr Soc. 2002;61(3):345-58.
- 05- Ácidos graxos poliinsaturados omega3 e Omega 6: importância e ocorrência em alimentos; Clayton Antunes Martin<sup>1</sup>; Vanessa Vivian de Almeida<sup>1</sup>. Marcos Roberto Ruiz<sup>1</sup>; Jeane Eliete Laguila Visentainer<sup>2</sup>; Makoto Matshushita<sup>1</sup>; Nilson Evalázio de Souza<sup>1</sup>; Jesui Vergílio Visentainer<sup>1</sup>.
- 06- Calder PC. Long-chain n-3 fatty acids and inflammation: potential application in surgical and trauma patients. Braz J Med Biol Res 2003;36(4):433-46.
- 07- Calder P. Polyunsaturated fatty acids and inflammation. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids. 2006; 75: 197-202



R. Santa Filomena, 820 - Centro - São Bernardo do Campo/SP  
Fone | Fax: 11 4125.8678 | 11 94008.2799

R. Bandeira Paulista, 1084 - Itaim Bibi - São Paulo/SP

Fone: 11 3842.4735 | Fax: 11 3045.9788 | 11 94762-7723

[www.farmaciamedicare.com.br](http://www.farmaciamedicare.com.br)