

Saúde

Saúde

Gene pode tornar a gordura saudável

Cientistas tentam enriquecer carnes com o ômega 3

Cientistas da Faculdade de Medicina de Harvard podem ter encontrado uma maneira de, no futuro, transformar a picanha em um alimento benéfico para o coração. Eles produziram camundongos transgênicos com altas concentrações de ômega 3, um tipo de gordura normalmente presente nos peixes, que ajuda a prevenir infartos. Os animais receberam um gene do verme nematóide *C. elegans*, muito usado para experimentos genéticos em laboratório.

O gene em questão, chamado *fat-1*, codifica uma enzima responsável pela quebra de ômega 6 em ômega 3. Ambos são ácidos graxos poliinsaturados, mas os mamíferos, incluindo o homem, não conseguem fazer a conversão por conta própria. Por isso, precisam obter o ômega 3 por meio da alimentação. Hoje a principal fonte é a carne de peixe, mas, com a ajuda do gene nematóide, dizem os cientistas, outros animais poderiam também passar a produzir a molécula "naturalmente".

"Além de apresentar uma oportunidade para investigar as funções dos ácidos graxos

n-3 (ômega 3) no corpo, nossa descoberta indica que essa tecnologia pode ser adaptada para enriquecer produtos animais como carne, leite e ovos com n-3", escrevem os pesquisadores, cujo trabalho está publicado na última edição da revista *Nature*. Carne de vaca e de frango, ovos e leite normalmente só contêm ácidos graxos aparentados quimicamente, de nome ômega 6.

Eles notam que, atualmente, animais de criação são alimentados com ração de peixe para que obtenham a molécula, mas trata-se de um processo dispendioso.

A equipe, coordenada pelo pesquisador Jing Kang, produziu quatro gerações de camundongos geneticamente modificados com o *fat-1*. Em todas elas, os animais apresentaram concentrações elevadas de ômega 3, na comparação com camundongos não transgênicos que receberam a mesma dieta.

O ômega 3 é uma gordura de cadeia longa que favorece

a formação de HDL, o "colesterol bom", em lugar do LDL, "colesterol ruim". Dessa forma, ajuda a evitar a formação de placas de gordura nas artérias coronárias e, conseqüentemente, ataques do coração.

Segundo o pediatra nutrólogo Fabio Ancona Lopez, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), porém, produtos enriquecidos com ômega 3 – caso um dia cheguem

ao mercado – não representam solução para a aterosclerose. Ele cita o exemplo do leite com ômega 3, cuja eficiência está mais associada ao marketing do que à prevenção de infartos.

"Ninguém vive só de leite. Não adianta você tomar um copo de ômega 3 e depois comer feijoada e um monte de manteiga", diz o médico. "A nutrição precisa ser pensada como uma soma de tudo que a pessoa ingere ao longo de um período. Portanto, não dá para raciocinar em cima de produtos isolados", afirma.

Além da carne, tecnologia pode ser adaptada para enriquecer produtos como leite e ovos

O ÔMEGA-3

O QUE É

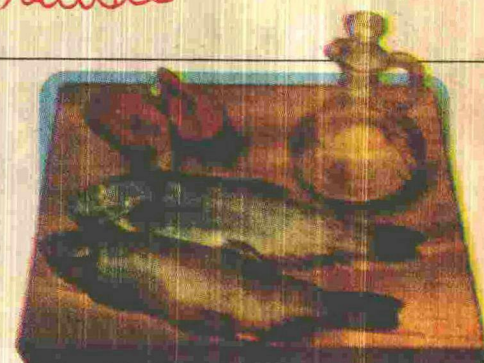
O ômega 3 é um tipo de gordura muito benéfica para o coração. Ela não é produzida pelo organismo humano, portanto, deve ser fornecida através da alimentação.

OS BENEFÍCIOS

- Ajuda a diminuir a pressão sanguínea
- Reduz o nível de triglicerídeos e colesterol
- Ajuda a reduzir danos vasculares, evitando a formação de coágulos (trombose) e de depósitos de gordura (aterosclerose)
- Confere à pele maciez e aspecto aveludado, além de proteção a infecções
- Regula a temperatura do corpo e a perda de água
- Atua sobre o sistema imunológico
- Possui efeito antiinflamatório
- Proporciona benefícios sobre a síndrome menstrual

CURIOSIDADE

Cientistas observaram uma incidência curiosamente baixa de doenças cardiovasculares entre os esquimós da Groenlândia, apesar de sua alimentação conter alto teor de gordura. O motivo? Sua alimentação consistia em peixes ricos em ácidos graxos ômega-3. Este foi o ponto de partida para maiores estudos sobre a importância do ômega-3 para a saúde humana.



ONDE ENCONTRAR

- Leite e ovos
- Peixes como atum, anchova, carpa, arenque, salmão e sardinha
- Frutos do Mar
- Óleo de canola

ALERTA

O ômega 3 é um óleo com alto poder de oxidação, ou seja, pode contribuir na formação de substâncias prejudiciais ao organismo. Portanto, seu consumo deve ser associado à vitamina E, que tem função antioxidante, e é encontrada nos óleos de milho, de girassol, no espinafre e em cereais integrais.

Editoria de Arte/Cícero

Produto ajudou infartados

Tomar ácidos graxos poliinsaturados específicos, chamados de ômega 3, a base de óleo de peixe, reduz significativamente o risco de morte nos pacientes que já sofreram infarto do miocárdio, comprova um estudo do Instituto Mario Negri, próximo de Milão (Itália). Foram realizadas experiências com mais de 11 mil pacientes durante três anos e meio.

O ômega 3 reduziu em 30% o número de mortes por

doenças cardiovasculares nos pacientes que sofreram infarto nos três meses anteriores, em comparação ao grupo que não recebeu o medicamento.

Segundo o professor Fabio Turazza, chefe da pesquisa, os efeitos benéficos do remédio começam a aparecer a partir do terceiro mês de seu uso.

As conclusões da pesquisa italiana são de enorme importância, porque os pacientes que receberam o novo medicamento seguiam o trata-

mento "clássico", que tem o objetivo de evitar a morte após um caso de infarto, e fizeram a "dieta mediterrânea", rica em azeite, para reduzir os riscos cardiovasculares, afirmou o professor.

O remédio, à base de ômega 3, Omacor, recebeu autorização para ser vendido no mercado europeu e já se encontra nas farmácias de Reino Unido, Alemanha, Irlanda, Grécia, Áustria, Bélgica, Holanda, Noruega e Luxemburgo.