

Ácidos gordos omega-3 benéficos na perda de massa adiposa em diabéticos

A suplementação com ácidos gordos omega-3 pode reduzir o teor de massa adiposa em indivíduos diabéticos assim como melhorar os níveis de lípidos sanguíneos associados com a formação de placa aterogénica, sugere um novo estudo Francês.

Os ácidos gordos omega-3 têm sido associados a uma variedade de benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de doença cardiovascular e certos tipos de cancro, bom desenvolvimento do feto durante a gestação, saúde das articulações e melhoria do comportamento e humor.

Os investigadores, liderados por Morvarid Kabir do INSERM – Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale – recrutaram 27 mulheres com diabetes tipo 2 que receberam suplementos diários de 3g de óleo de peixe (1,8g de omega-3) ou placebo (óleo de parafina) durante 2 meses. As participantes não revelaram quaisquer sinais da existência de níveis elevados de triglicéridos (TG).

No fim do estudo, os investigadores verificaram reduções significativas na massa adiposa total e no diâmetro dos adipócitos subcutâneos no grupo omega-3, mas não no grupo placebo. Mais ainda, os factores de risco para a formação de placa aterogénica (marcadores aterogénicos), como os níveis de TG e o ratio TG:HDL-colesterol, foram significativamente mais baixos como resultado da suplementação com omega-3, demonstrando benefícios cardiovasculares consideráveis para as mulheres. Não foram detectadas diferenças significativas nas medidas de sensibilidade à insulina.

“Uma dose moderada de ácidos gordos poli-insaturados omega-3 durante 2 meses reduziu a adiposidade e os marcadores aterogénicos sem deterioração da sensibilidade à insulina em indivíduos com diabetes tipo 2 (...) Alguns genes relacionados com a inflamação do tecido adiposo foram também reduzidos. Estes efeitos benéficos podem ser associados a alterações morfológicas e inflamatórias no tecido adiposo”, concluíram os investigadores.

Fonte: American Journal of Clinical Nutrition, 2007, 86: 1670-1679