

15/05/2018  
TROIÁ  
falta pôr o nome do produto  
para o 2º ponto

Peixe, gordura e gorduras do peixe

\* Agradecer

O título da intervenção (Tróia, Letíbal, Hospital de S. Bernardo)  
peixe e brasa e nome sardinha, ou seja, parece defender  
o peixe num prato de peixe. O que, desde já, digo que é  
um propósito limitado.

\* O título justifica e primeiras discussões que desejo provocar

Sardinha da nona costa é <sup>mais</sup> interessante do que o nome  
carde, ao contrário de carde da <sup>Costa Atlântica da Euzébia</sup> ~~Costa Atlântica da Euzébia~~  
que supera em DHA a sardinha de Nova Inglaterra

The mackerel paradox? A fish? ou o paradoxo da sardinha que  
supera os outros peixes  
produzindo um carde?

⇒ Desejo inferir que equilíbrios nutricionais devem  
ser discutidos para os alimentos disponíveis e  
para a prática alimentar da população  
considerada

e que as manipulações dietéticas podem ser causas  
de graves desequilíbrios nutricionais e que,  
ao privilegiarem um objetivo podem ser deletérios  
para outros sistemas funcionais

\* Estas manipulações dietéticas podem ser causas de graves desequilíbrios  
nutricionais e que, ao privilegiarem um objetivo podem ser deletérios  
para outros sistemas funcionais



3 alertas por documentar

- 1) As suplementações<sup>ou mais</sup> mas equilibram: introduzem um agente desequilibrante, <sup>do ponto de vista de,</sup> profundamente estes nutrientes com má ação. Contribui<sup>em a situação</sup> a situação nutricional de pessoas e má ação balanceada
- 2) O equilíbrio para o cérebro pode ser o equilíbrio para os órgãos e sistemas e para a pessoa inteira
- 3) A relação entre dois efeitos de nutrientes varia de acordo com a interação, muitas vezes e prendem em numerosos conjuntos dimensionais, propriedades de equilíbrio nutricional <sup>relação</sup> por isso pode ser equilibrado ou desequilibrado e em a situação de saúde de pessoas e cada momento.

## Passo a percorrer os assuntos do título

### Peixe

De notar:

digestibilidade fácil

dentro da grande gama de peixes, peixe é exceção dos de que se faz grande ênfase (ex: d.a.; d.c.a.; banha)

mas não é grande por pouco grande mas os ácidos gordos são desiguais [EPA 18:4, DHA 22:6, 20:5 e 22:5]

(mas nunca facilmente)

nutrientes e de elementos e poucos nutrientes certos! espelhos (nutrientes) irido

ácidos essenciais queridos: (grupos de ácidos essenciais)

lípidos! moléculas procedentes de peixes (moléculas e carne)

Uma molécula produzida no peixe aquático (sobretudo na cadeia: < 177) anti-hipertensão, anti-aterosclerose, anti-ansiedade

Quanto mais gordura? per carne: 150g lípidos  
mas? exigem de proteína (< 1.5g/kg)  
Colesterol (menos nos carnes + carne)

No contexto da alimentação corrente portuguesa  
nos grandes centros recomenda-se substituir carne  
por pescado todos os dias;

no mínimo, 210 gramas limpas semanais  
de peixe f. ou congelado ou 2 litros de sardinha de conserva

na aquisição de carne a abundância recomendada de  
alimentos hidratados (200 - 400g/dia) e de fruta e vegetais  
(> 200g/dia)

1999: consumos estimados arredondados (g/dia)

<u>Peixe</u>	P		GB	
	b	edível	b	edível
	44	29	20	13
<u>Carne</u>				
	81	62	140	108



# Gorduras alimentares

propriedades  
mais  
importantes

- confere sabor e odor
- alonga o tempo de absorção de alimentos e o tempo gástrico
- estimula a colérese
- possibilita comer volumes alimentares menores
- transporta matérias liposolúveis
- fornece cadeia carbonada e terminais carboxilo para o organismo formar ácidos gordos mais essenciais
- fornece ácidos gordos essenciais

A "disponibilidade" de este tipo de subst. desde 1990; e das óleos, desde há mais anos; e das demais gorduras para cozinha e temperos variam pouco. A gordura animal (de constituição de alimentos e sobretudo de produtos industriais) sobe mais do que a vegetal por venenos, toxinas / bolor / etc.

A composição das colónias em percentagem das colónias de alimentos:

variam assim:

	Prot	Lip	Glicídios
1970/79	11,4%	29,3%	55,4%
1990/92	12,8%	<u>34,6%</u>	52,6%

Quanto a deve consumir?

Em colónias, 15% a 25% do total calórico, ou seja, em peso

me dia de referência: ♂ de referência : 67g

♀ de referência : 56g

< realidade
142g
118g

Como se deve repartir ?

a.g. saturados e trans	5 (0-17)	}	ac. linoléico	5-6% ~ 13-18g**
a.g. monosaturados	15 (13-27)		ac α linoléico	0,5-1% ~ 1,5-3g
a.g. poliinsaturados	5 (3-7)		EPA + DHA	0,2% ~ 0,6g

relação  $\omega 6 / \omega 3$  ideal = 4/6  
 em dietas tradicionais era de 1/1 ou 2/1  
 em EPA a relação é 10-15/1

exemplos 5,3g\*  
2,5g\*\*

ac. g. de peixe

comp. em %	sat	20% - 28%	exempl. bacalhau	26,1%
	mon	15% - 27%		15,5%
	poli	19% - 58%		56,8%
			EPA+DHA	[50,6%]

Fishes  
Shellfish

Vamos aos peixes

Durante os últimos 15 anos mais de 3 peixes foram publicados acerca do <sup>efeito de</sup> peixe, de peixe e acg  $\omega 3$  nas doenças cardiovasculares.



Outra parte da literatura discute o papel do  
 Ω3 contido em peixe e óleos de peixe em várias  
 condições em que podem ser benéficos:

efeito na essencialidade nutricional:

desenvolvimento cerebral e autonómico perfeito no feto e no recém-nascido,  
 desenvolvimento agudo infantil  
 protecção de peritonites

efeito seu papel profilático em

AVC isquémica, trombótica e embólica

oncogenes (seio, color, pulmão, etc)

deficiências cognitivas e senilidade precoce

[efeito, claro, de prevenção da DC Cardiovascular]

efeito seu efeito terapêutico em

Hipertensão moderada

artrose reumatóide

doenças auto-imunes como lúpus, artrite reumatóide,  
 asma e fibrose cística  
 doença de Crohn

desregulação da função imunitária em alguns atópicos, demonstrado sobretudo  
 infantil

doença intra-arterial crónica

Não vou concluir dizendo que o tema é controverso e  
que são necessários mais estudos para compreender os efeitos  
do W3

Utilizando referências, avaliando-o do ponto de vista da ciência da nutrição, ela é coerentemente elucidativa

Podemos afirmar:

O efeito terapêutico de doses elevadas de óleos de peixe ricos de EPA e DHA é irregular e pode ser contraditório nas condições de vida das sociedades ocidentais e ocidentalizadas. É especialmente inadequado e deletério e <sup>deprimente</sup>

O efeito terapêutico de pequenas doses de óleos de peixe ou de W3 de cadeia longa não é desprezível nem mesmo em populações e é particularmente interessante na patologia mediada por oxidação e inflamação. Este efeito é maior quando as alimentações são ricas a importância de ácidos gordos trans-~~isomeros~~ e saturados cadeias curtas (C-12, C-14, C-16)

O efeito profilático do consumo regular de peixe, ou de pequenas doses de W3 e alimentos especiais, é muito a par o consumo diário regular <sup>em adultos</sup> de 0,6 g de EPA+DHA e de 2,5 g de ac  $\alpha$  linolénico

em <sup>do ponto de vista da nutrição</sup> é excelente para a nutrição de bebés, nomeadamente prematuros e excelente para a nutrição neuro-cerebral de crianças

é consistentemente preventiva de DCV, AVC, cancro, doenças auto-imunes, doenças inflamatórias <sup>em adultos</sup> e efeito preventivo <sup>positivamente</sup> <sup>circunscrito</sup> de referir correlações que





Com:

Consumo de alimentos hidratados em natureza

Consumo de alimentos ricos de amido

low fat (ref. 6) entre ac. g. w6 e w3

e correlaciona-n negativamente com:

consumo de gorduras e dentes sem de ac. de gorduras trans  
e saturadas aterogénicas

consumo de carne de ruminantes

consumo de aminas heterocíclicas, heterocíclicas e carcinógenas

Com

Os efeitos benéficos observam-se igualmente em dietas ricas  
em fibra e dietas ricas em ácidos gordos, embora com menor força

Os resultados das Ciências da Nutrição também  
mostram que a dieta para o peixe alimentar saudável  
é o melhor peixe em que as investigações mostram melhores  
efeitos favoráveis do peixe, e alguns dias procuram  
ter peixe fresco

	Total DHA+EPA/100g
salmon de mar	1,27
salmon de mar	0,80
salmon de mar	2,08 ✓
carpa	1,99 ✓
atun fresco	2,55 ✓
carpa	1,67
carpa	2,10 ✓