

Peixe, gordura e gordura do peixe* Agnaden

* Trua, Letíbal, H.S. Bernardo, mar e o título de intervenções puxam a brasa e nos sardinhas; parece quererem ^{exaltar} defender o peixe num país de peixe. Estou de acordo com este propósito porque, como defenderei, é lauzável

* O título justifica ^{um} a primeira provocação alertas

A sardinhas de Nova Inglaterra é bem mais pobre de EPA e DHA do que a carola dos ^{americanos} pescadores. Daí a parangona do New England J. Red, o Packard paradize, a capa de Time pouco depois do estudo dos esquimós Bang & Dyerberg 1976/1977. Extremo em Portugal, onde a sardinhas é bem mais rica do que a americana e onde a carola daqui fica cheio de sardas, do atum feno e próxima da ~~litigância~~ sardinhas de cunha. Aqui, o novo paraíso ^{no México e nos Açores,} é o do atum para a Média e o do salmão de retorno ao ~~Atlântico central~~, no ~~Açores~~ ^{Índia e o do atum} a carola.

Atenção:
Conclusões: ^{para} as recomendações nutricionais fazem embasando ^{as} alimentos das populações em que se intervem, percebendo as suas práticas alimentares e ^{as suas} disponibilidades de alimentos.

* Aqui deixo três alertas para diábetes

1. As suplementações podem não equilibrar a situação nutricional; introduzem um ou mais nutrientes, ou um pequeno conjunto, tal como se de um agente terapêutico se trata; são potencialmente iatrogénicas caso não se conheça o estado nutricional necessário para definir necessidades, e caso não se tenha em conta a medicação.

2. O que parece ser bom para o coração pode não o ser para outros órgãos e sistemas e para a pessoa ~~de~~ no seu todo.

3. A relação entre dose e efeito de nutrientes varia dentro de intervalos muito amplos e prende-se com os conjuntos refeitorais onde se integram e com a situação biológica no momento.

* haso e percorrer os temas do título

* leixe (melhor, pescado)

De notar:

fácil digestibilidade

dentro da guerra contra a fritura, peixe é excepção desde que frito em gorduras saudáveis: azeite, óleo de amendoim, óleo de canola, de semente e banha.

mesmo os peixes gordos são muito gordos em relação às carnes e a maigredade é decisiva:

note-se que as ac. gordas 18:4, 20:5 (EPA), 22:5, e

22:6 (DHA) só se encontram em peixe;

mas têm de ser bem tratados e bem conservados; ranciam com facilidade; imersão -

porção significativa de minerais e de elementos cálcio (espínhas!), zinco (moluscos!) iodo

porções ricas em aminoácidos essenciais excepto metionina, cisteína; lítina abundante nos peixes (e carnes, mol. e crust.)

Uma notável proteína nos peixes eijos, sobretudo na carne: a MI com actividade anti-aterogénica e anti-plateletária, e com efeito cancerígeno das aminas biogénicas.

Quanto comer?

sem carne: 150 g limpo por dia

mas: exagerar peixes (mais de 2,5 g/kg/dia) celulose

(e as carnes)



Quanta gordura deve consumir?

Varia com o tipo de alimentação, com a natureza e a intensidade da actividade física, e com a natureza das gorduras utilizadas

Expressa em % das calorias alimentares diárias a ração pode variar entre 15 e 30%. É indutivo e muito vantajoso reduzir em valor para menos de 25%

Estamos a falar de necessidades; não de recomendações (!)

É necessário explicitar qual a natureza das gorduras de ração

- Ácidos gordos saturados e trans : 0 a 7%
- Ácidos gordos polinsaturados : 3 a 5%
- Ácidos gordos monoinsaturados : 13 a 27%

AG essenciais e Precursores essenciais

A alimentação requer o perfil alimentar saudável

É necessário explicitar com se devem repartir os ácidos gordos polinsaturados : no adulto (exceto mulheres grávidas e a amamentar) :

EPA + DHA : não menos de 220 mg / 1000 calorias
mas o melhor é à volta de 330 mg / 1000 kcal

Ac. α-linolénico e outros ácidos gordos de série ω3 : ideal à volta de 1,10 g / 1000 calorias

Ac. linoléico e série ω6 : não mais de 3,33 g / 1000 calorias
mas, idealmente, algo menos

A relação ω6/ω3 é muito importante :

na alimentação usual (média) 3 a 4/1
na alimentação de populações indígenas 1/1 a 2/1
em experimentos, de 0,47/1

em alimentação saudável moderna de 2 a 4/1
e aconselha-se para a relação nunca ultrapassar 6/1

Falamos do 3º componente do título:



* Gorduras de peixe

Compor em % do perfil gorduras constituintes	} ac. g. saturadas	20 a 28%	
		} ac. g. monoinsaturadas	15 a 57%
			} ac. g. poli-insaturadas

Seu nome no final antigo, no bacalhau com 56,8% da sua
gordura constituída por ac. gordas poli-insaturadas; mais especificamente: com
20,6% de EPA + DHA

É peixe pouco grdo apenas 0,6% de gorduras, mas é muito bom:
para satisfazer as necessidades de ^{ác. gordos poli-insaturados} ~~ác. gordos poli-insaturados~~
Uma porção de 100g fornece mais de 304mg
de EPA + DHA. Satisfaz ^{em parte a} ~~atende a~~ ^(sem déficit e um excedente) ~~exigência~~
para ~~manter~~ ^{refeições} refeições

Falamos dos ácidos gordos poliinsaturados Ω3, razão saliente da importância do peixe e da sua gordura

No últimos 15 anos mais de 3 publicações
aceite do seu efeito nas doenças cardiovas-
culares

Outra ótima publicações acerca do efeito dos
Ω3, de peixe e do óleo de peixe ~~em~~ em
situações fora de fora cardiológico mas de
grande importância sanitária:



1) Devido à sua essencialidade

desenvolvimento cerebral e retinariano no feto e na criança,
desenvolvimento orgânico infantil
proteção de prematuros

2) Devido ao papel profilático

para AVC isquémico, trombótico e embólico
para ~~as~~ deficiências cognitivas e semelhança antecipada
para cânceres (risco, olhos, prostate, etc.)

3) Devido aos seus efeitos profiláticos e terapêuticos

Considerar Hipertensão arterial, síndrome

Artrose reumatoide

Doenças auto-imunes (Lúpus, nefropatia, etc.)

Doença de Crohn

Asma e fibrose pulmonar crónica

Dermatite inflamatória (eczema atópico, dermatite
alérgica infantil, etc.)

Doença osteo-articular crónica.

~~O interesse pelos $\omega 3$ na doença coronária~~

~~um número de ^{apontados pela experimentação - confirmados} múltiplos defeitos já conhecidos que bem têm sido observados~~

~~em determinadas circunstâncias experimentais ^{em humanos} em certas populações ^{em vez de diminuir} ^{um aumento} e em equilíbrio nutricional ^{de menor} intervenção nutricional ^{para diminuir}~~

~~Os efeitos mais encarecidos são:~~

- ~~< de TRG e de LDL~~
- ~~< do crescimento da placa~~
- ~~< de trombose~~
- ~~prevenção de arritmia e de paragens cardíacas~~
- ~~dilatação arterial~~

Estas ações favoráveis ^{do $\omega 3$} apenas se observam ao fim de determinados tempos empregando certa quantidade e não outras, em equilíbrio com outros factores nutritivos mais e terapêuticos, e conforme patologia associada

Dois exemplos explicativos de como os potenciais bons efeitos dos $\omega 3$ dependem de como podem não se observar ~~em certos~~ quando se equilibram nas ~~há~~ outras condições ~~precedentes~~ prévias ou facilitadas

1º exemplo: A administração crónica de 7,5g de óleo de sardinha a americanos jovens com dietas de fast-food provocam os seguintes efeitos indesejáveis

- > LDL e < HDL
- > ^{potencial} balanço oxidativo, da aterogénese e da ~~conexão~~ ^{conexão} energética após 6 meses
- calorimetria

2º exemplo: 6 meses a 4 g/dia de óleo de salmão
em diabéticos que seguem mas de manhã e durante
dieta de decheitins:

> CT, > LDL, > glicose e ins, > HbA1c

Vale também a pena referir ³⁰ exemplos de estudos
sobre ^{características} deficiências e desequilíbrios:

Quais as contrapartidas para a < DCI?

Mais AVC, mais cancer, mais hemorragias traumáticas
mortais; menor longevidade.

Quase 7.000 publicações e 15 anos pode criar ~~uma~~
~~uma~~ a ideia de que o tema é controverso, o valor
dos WS acumulados e por, de seguida, continuamos a
medo saber.

A investigar os ritmos da duração de testes, a
dificuldade dos estudos epidemiológicos e de sua
interpretação, a exigência de grande cultura nutricional
e clínica para ^{os dados existam} a interpretação
das causas da confusão

Mas ~~há~~ ^{os dados existem} há bons estudos de
revisão da literatura e de reavaliação.

De modo nenhum o tema é ~~confuso~~
A informação disponível, avaliada de pontos de vista

da ciência de nutricao e' coerentemente explicita.

Permite afirmar

⇒ O efeito de doses elevadas de óleos de peixe ricos de EPA + DHA é variável conforme a prática alimentar seguida; nas condições alimentares e de sedentarismo das populações ocidentais e ocidentizadas mostra-se contraproducente ^{a nutrição livre}; e regularmente inadequado em dietas e obesas com hiperinsulinismo. ^{Os pols d'ole de salmão e de W₃ da cadeia long demora a serem entendidos como medicamentos a serem utilizados quando}

⇒ O efeito de pequenas doses de óleos de peixe ou de W₃ ceder longa é variável, mas muitas vezes interessante, nas populações ocidentais e ocidentizadas, em especial, no caso de patologias mediadas por oxidação e inflamação; o efeito aumenta quando se ~~retiram da alimentação~~ reduz a ingestão alimentar de ácidos gordos trans isoméricos e saturados aterogénicos, quando aumenta a ingestão alimentar de produtos alimentares hortifrutícolas e quando se bebe chá e pequenas porções de especiarias maiores de unidades.

⇒ O efeito profilático sobre patologias e o efeito benéfico sobre funções é constante com o consumo regular de pequenas porções de peixes azuis, ou de maiores porções de peixes magros, ou de doses familiares de A.S.P. insaturados da cadeia W₆ e W₃, nomeadamente de ceder longa (ou seja, sem suplementação).

sem deficiências e sem desregulações
 ⇒ Nas condições de doença e nas condições de regularidade e de previdência do uso, as investigações realizadas demonstram, além proteção da ausência de deficiências carências (inclusive, de exames ~~de~~ deficiências) do W3 para DCI, AVC, cancro, doenças auto-imunes, doenças inflamatórias crónicas, doenças metabólicas, ^{como já dissemos,} parecem vantagens, na maior parte dos trabalhos, para a prevenção secundária de tais situações

Tais efeitos são maximizados ^{mas são inferiores às suas relações com a terapêutica farmacológica clássica.}

- Não há deficiências do 1º elemento da cadeia dos W6: o GLA
- A alimentação é rica (mais concretamente, normal) quanto a alimentos hidrocarbonetos e aminoácidos

Tais bons efeitos são contrariados por:

- Consumo elevado de ácidos gordos trans-isoméricos e saturados aterogénicos e de proteínas.
- Consumo regular de carne de mamíferos
- Consumo de açúcares heterocíclicos e compostos nitrogenados, benzopirenos e pró-oxidantes

O efeito benéfico das pequenas doses observam-se igualmente em diabéticos, obesos e dislipidémicos embora com menor força do que em restante população normal.