

Aula dada pelo académico: Conhecimento científico sobre ómega-3 e ómega-6 em óleo alimentar



Podem-se encontrar numerosas informações em relação à escolha de óleo alimentar. Assim sendo, a fim de permitir o acesso dos consumidores ao conhecimento mais profissional nesta matéria, esta edição do boletim “O Consumidor” convidou o Professor do Instituto de Ciências Médicas Chinesas e do Laboratório de Referência do Estado para Investigação de Qualidade em Medicina Chinesa da Universidade de Macau, Dr. Wan Jianbo, para oferecer as seguintes dicas de ciência.

Comparação de dois tipos de ácidos graxos essenciais para o corpo humano

Os ácidos graxos são o componente essencial e a principal fonte de nutrientes do óleo alimentar. O Dr. Wan Jianbo, especializado nos estudos sobre a química e a nutrição dos ácidos graxos, apontou que os ácidos graxos polinsaturados, contidos em ácidos graxos, abrangem as famílias de ácidos graxos ómega-3 e ómega-6, sendo indispensáveis para o corpo humano que não consegue os produzir e tem de os obter exclusivamente a partir dos alimentos.

O Dr. Wan apresentou que o ómega-6 é um dos componentes do óleo alimentar, nomeadamente o óleo de amendoim, o óleo de feijão e o óleo de milho. Sendo um ácido graxo essencial ao corpo humano, o ómega-6 desempenha um papel relevante no normal funcionamento fisiológico. Contudo, a ingestão do mesmo em excesso a longo prazo pode originar a hiperinflamação e a inflamação crónica, provocando problemas de saúde como diabetes e várias doenças neurodegenerativas. Actualmente, a comercialização de óleos vegetais com elevado

Óleo alimentar	Omega-3(%)	Omega-6(%)
Óleo de feijão	4~6	50~60
Óleo de amendoim	0~3	30~40
Óleo de colza com baixo teor de ácido erúcido	5~14	15~30
Óleo de algodão	0~1	55~60
Óleo de girassol	0~1	65~70
Óleo de milho	1~3	60~65
Óleo de camélia	1~3	5~10
Óleo de sésamo	1~3	45~50
Óleo de palma	0~1	15~20
Óleo de linhaça	40-61	10~15
Óleo de farelo de arroz	1~2	30~40
Óleo de nozes	6~18	55~65
Óleo de cártamo	0~1	75~85
Azeite	1~3	10~15
Óleo de perila	51-63	12~20

teor de ómega-6 e o hábito de alimentação rica em gorduras levam aos consumidores a ingerir ómega-6 em excesso e, ao contrário, pouco ómega-3, o que resulta num desequilíbrio na proporção entre ómega-6 e ómega-3. Segundo o Dr. Wan, hoje em dia há muitos estudos científicos a comprovar que o ómega-3 faz bem à coração e protege contra os cancros e várias doenças, por isso, a deficiência em ómega-3 pode trazer muitos problemas de saúde. Nesse sentido, o Dr. Wan alertou aos consumidores para ter cuidado com a proporção entre ómega-6 e ómega-3 no momento de escolha de óleo alimentar. Nota-se que o ómega-3 pode ser encontrado em nozes, sementes e peixes de águas frias.

O Dr. Wan aconselha que os consumidores escolham um óleo alimentar com uma proporção adequada entre ómega-6 e ómega-3

Os estudos do Dr. Wan lista as proporções entre ómega-3, ómega-6 e ómega-9 em diferentes tipos de óleo alimentar, para que os consumidores tomem referência. No mapa abaixo pode-se ver que o óleo de linhaça e o óleo de perila

contêm relativamente mais ómega-3 do que outros óleos como o de amendoim.

Conselho do perito: Não consumir exclusivamente um tipo de óleo alimentar por longo período de tempo

O Dr. Wan assinalou que, como muitos dados apontam, os ácidos graxos saturados de cadeia longa (como óleos animais) estão associados à ocorrência de doenças cardiovasculares e tumores. No entanto, os ácidos graxos saturados de cadeia curta e média (como óleo de coco) fazem muito bem à saúde, protegendo os vasos cardíacos e contra cancros. Aliás, os ácidos graxos monoinsaturados (como azeite e óleo de camélia) também trazem benefícios para a saúde. Portanto, sugere-se que os consumidores consumam periodicamente óleo alimentar com diferentes tipos de ácidos graxos, utilizando-o em temperatura moderada, com vista a prevenir o surgimento de produtos catabolizados resultantes da oxidação do óleo, que podem afectar a sua segurança e qualidade.