

EFEITO DO CONSUMO DE ÔMEGA-3 NA INTOLERÂNCIA À GLICOSE: UMA REVISÃO DA LITERATURA ¹

Stella Carvalho Freitas², Raquel Larissa Dantas Pereira³, Thais Ferreira dos Santos Silva⁴, Naryelle da Rocha Silva⁵

¹ Pesquisa institucional desenvolvida em parceria com o Study Nutri EDUCAÇÃO LTDA, portador(a) do CNPJ 35.322.112/0001-43

² Nutricionista graduada pela Universidade Tiradentes-UNIT

³ Nutricionista Discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde e Biológicas - UNIVASF

⁴ Nutricionista graduada pela Universidade São Judas Tadeu

⁵ Nutricionista. Mestre em Saúde Pública. Doutoranda em Saúde da Criança e do Adolescente - UFPE

Introdução: A resistência à insulina (RI) é uma condição conhecida como a redução da resposta das células à insulina, em que a deficiência desse hormônio resulta na degradação progressiva da homeostase da glicose. Dessa forma, em condições de RI, os níveis de glicose no sangue ficam aumentados. A RI é um preditor independente da transição da tolerância normal à glicose para o diabetes tipo 2. Os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 (PUFA n-3) são ácidos graxos essenciais que os humanos devem obter da dieta ou por meio de suplementos. O ômega 3 têm benefícios potenciais para a saúde humana, como a sua resposta na atenuação do colesterol total e triglicerídeos plasmáticos, podendo reduzir o risco de acidente vascular cerebral. É também de grande importância no desenvolvimento do cérebro do bebê e em um envelhecimento cognitivo saudável. Ademais, os PUFA-n3 possuem efeito anti-inflamatório, sendo esse efeito relacionado à melhora da sensibilidade à insulina, visto que eles promovem a redução de eicosanoides pró-inflamatórios. **Objetivo:** Este trabalho tem por objetivo realizar uma revisão integrativa sobre os efeitos do ômega-3 na intolerância à glicose. **Metodologia:** Revisão integrativa realizada com 8 artigos selecionados nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), U. S. National Library of Medicine (Pubmed) e Scientific Electronic Library Online (Scielo). Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Resistência à insulina; Ácido Eicosapentaenoico; Inflamação; Ácido graxo poli-insaturado e Óleo de peixe. O estudo aconteceu no período de 2016 a 2021 e considerou como critérios de inclusão: artigos originais e revisões publicados nos últimos 5 anos, que abordassem o efeito do consumo de ômega-3 na intolerância à glicose, disponibilizados na íntegra, avaliando publicações em português e inglês. Foram excluídas teses, dissertações e artigos duplicados. **Resultados:** Ensaios clínicos randomizados analisaram as respostas da suplementação de PUFA-n3 na RI em homens e mulheres, e em mulheres com Síndrome do Ovário Policístico (SOP). Houve evidências preliminares de resposta dependendo do sexo na intervenção. Outros estudos demonstraram que a suplementação com óleo de peixe em participantes que apresentaram distúrbios metabólicos reduziu o risco de resistência à insulina em 47% e que pode haver resposta significativa da suplementação na prevenção secundária para o Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) e na síndrome

metabólica. Além disso, houve resultados positivos no índice de avaliação de modelo homeostático para resistência à insulina (HOMA-IR) em mulheres com SOP após a intervenção com a suplementação. Porém, não houve resultados da intervenção no controle da glicose e nem mudanças na sensibilidade à insulina ou na RI em pacientes já com DM2. Numa revisão sistemática para avaliar a homeostase da glicose em mulheres com SOP e que apresentavam a RI utilizando a suplementação de ômega 3, 67% dos estudos possuíam efeitos positivos na melhora da RI, dos índices de HOMA e da hemoglobina glicada, quando utilizado o suplemento de ômega 3 com dosagens entre 2000mg e 4000 mg por um período maior que 4 semanas e menor que 12 semanas. Estudos realizados por períodos menores que 4 semanas não apresentaram alterações significativas na RI. **Conclusões:** A suplementação com ômega 3 é benéfica na intolerância à glicose quando suplementado corretamente em dosagem e por determinado período que pode variar entre 4 e 12 semanas podendo reduzir em 47% naqueles pacientes com a RI. Já para os que possuem o DM2 não houve alterações significativas. Além das mudanças na homeostase da glicose, houve diminuição nos índices de HOMA e de hemoglobina glicada. Tornando assim interessante seu uso para pacientes que apresentam RI.

Palavras-chave: Resistência à insulina; Ácido Eicosapentaenoico; Inflamação; ácido graxo poli-insaturado; Óleo de peixe.

Agradecimentos: Agradecemos à nossa orientadora Naryelle Rocha, por toda a atenção prestada e todo o apoio.