

## Ômega 3 FEMINA



### Ficha Técnica

#### Registro:

Registro no M.S. nº 6.5204.0133.001-9

Código de barras nº: 7898171290749

Embalagem: plástica.

Apresentação comercializada: frasco plástico contendo 30 cápsulas softgel.

Prazo de validade: 24 meses.

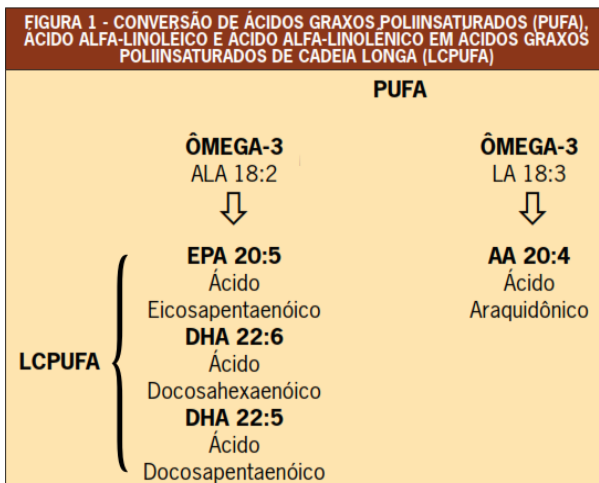


### Introdução:

#### ÓLEO DE PEIXE

Qual a diferença do Ômega 3 do óleo de peixe e do Ômega 3 dos óleos vegetais?

Ambos os óleos contêm ácidos graxos ômega-3. No óleo de peixe, os principais são o EPA e o DHA. Já nos óleos de origem vegetal, o principal é o ALA (ácido alfa-linolênico), um precursor do EPA e do DHA, o qual é convertido para esses ácidos graxos dentro do organismo.



Fonte: Revista Aditivos e Ingredientes. Ácidos Graxos de cadeia longa na Saúde e Nutrição.

## Ômega 3



### DHA

Ácido  
Docosahexaenoico

### EPA

Ácido  
Eicosapentanoico

### EPA



#### Saúde Cardiovascular

- Proteção cardiovascular;
- Redução das taxas de colesterol “ruim” LDL;
- Aumento do colesterol “bom” HDL;
- Redução dos triglicerídeos.

No que diz respeito à formação de trombos, estudos clínicos e epidemiológicos têm demonstrado que efeitos anti-trombogênicos podem ser atribuídos a um aumento de ácidos graxos n-3 na dieta. Um aumento relativo no conteúdo de ácido eicosapentaenóico (EPA), comparado ao do ácido araquidônico, poderia diminuir a tendência de agregação plaquetária, devido ao balanço entre tromboxanos e prostaciclina e ao seu efeito vasodilatador. Esta é uma entre as várias funções dos ácidos graxos n-3, que atuam no sistema cardiovascular e contribuem para a redução da tendência de formação de trombos (WEBER e LEAF, 1991).



### DHA

#### Saúde Cerebral

- Componente de ação nas membranas cerebrais;
- Saúde cerebral;
- Age na memória, aprendizado e sistema cognitivo.

A elevada porcentagem de DHA na massa cinzenta do cérebro (cerca de 3% do peso em seco) e nos segmentos de haste externas das células fotorreceptoras na retina, indica que o DHA é essencial para o adequado desenvolvimento e manutenção das funções do cérebro e dos olhos. DHA é transportado ativamente através da placenta de mãe para o feto e também é encontrada no leite materno, fatos que ressaltam a importância vital e biológica do DHA para o crescimento e desenvolvimento fetal e pós-natal e desenvolvimento.

#### Referências bibliográficas:

-SUÁREZ, H. M. et al. **Importância de ácidos graxos poli-insaturados presentes em peixes de cultivo e de ambiente natural para a nutrição humana.** Boletim do Instituto de Pesca, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 101-110, 2002.

-LC-PUFA – **A guide to health benefits and market trends.** Omega 3 and nutrition. AOCS.

#### ÓLEO DE BORRAGEM

O Óleo de Borragem (*Borago officinalis L.*) contém alto teor de ácido gama-linolênico (GLA), sendo um ácido graxo poli-insaturado, que por sua vez é um precursor da prostaglandina PGE1 no corpo humano, o que é vital para muitas funções no organismo, como a formação de colesterol.

Como o GLA é raramente encontrado nos alimentos e muitos fatores bloqueiam a capacidade do corpo para produzir seu próprio GLA, o óleo de borragem é uma maneira acessível de atender as necessidades diárias de GLA.

O óleo de borragem sendo um intermediário essencial na formação de prostaglandina E1 e na modulação da estrutura das membranas celulares, desempenha várias funções: modula hormônios como a prolactina e influencia na liberação de neurotransmissores cerebrais, como epinefrina, norepinefrina, dopamina e serotonina.

## VITAMINAS

A vitamina A tem um papel fundamental na manutenção da integridade dos processos visuais. Outro importante papel de nutrição da vitamina A é sua participação no sistema imune, pois, acredita-se que a vitamina A atue na redução da morbimortalidade, prevenindo os agravos infecciosos de maior severidade. Além disso, é necessária para o crescimento e o desenvolvimento de crianças, e para as mulheres grávidas, para permitir o crescimento do feto (RAMALHO, 2010).

A vitamina D é indispensável para a absorção do cálcio e fósforo no intestino, mineralização, crescimento e reparação dos ossos., além de Influenciar consideravelmente o sistema imunológico (PETERS & MARTINI, 2014).

Já, em relação a vitamina E, a mesma possui ação antioxidante, estando presente de forma abundante nas membranas biológicas, onde protege os ácidos graxos poli-insaturados da peroxidação, contribuindo assim para a manutenção da integridade e estabilidade de estruturas celulares. (Cohen, Silva & Vannucchi, 2014).

## Referências Bibliográficas:

-RAMALHO, Andréa. Funções Plenamente Reconhecidas de Nutrientes: **Vitamina A**. ILSI BRASIL. 2010.

-PETERS, Barbara Santarosa Emo. MARTINI, Lígia Araújo. Funções Plenamente Reconhecidas e nutrientes: **Vitamina D**. ILSI BRASIL. 2014.

-COHEN, Célia. SILVA, Camila Siqueira. VANNUCCHI, Helio. Funções plenamente reconhecidas de nutrientes: **Vitamina E**. ILSI BRASIL. 2014.

## Ingredientes:

Óleo de peixe, óleo de borragem, acetato DL-alfa tocoferol, acetato de retinol, e colecalciferol. Cápsula: gelificante gelatina, umectante glicerina e corantes INS 129 e INS 124. colorido artificialmente. **ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADO DE PEIXE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## Sugestão de Uso:

Ingerir 1 (uma) cápsula ao dia, com auxílio de 200 mL (1 copo) de água, ou conforme orientação de seu médico e/ou nutricionista.

## Conservação do produto:

Conservar o produto em temperatura ambiente (15-30°C), protegido da luz umidade.

## Informações importantes:

- Consumir este produto conforme a sugestão de uso constante nesta embalagem.
- O consumo de ácidos graxos ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.
- Pessoas que apresentem doenças ou alterações fisiológicas, mulheres grávidas e lactantes devem consultar o médico antes de consumir este produto.
- Este não é um alimento baixo ou reduzido em gorduras saturadas.
- MEG-3 TM é uma marca da DSM.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL  
Porção de 1,39 g (1 cápsula):

Quantidade por porção		% VD (* )
Valor energético	9 Kcal = 38 kJ	1%
Gorduras totais	1,0 g	2%
Gorduras saturadas	0,3 g	0%
Gorduras monoinsaturadas	0,3 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,6 g	**
Ácido linolênico – ômega 3	0,3 g	**
Ácido Docosahexanóico (DHA)	90 mg	**
Ácido Eicosapentanóico (EPA)	140 mg	**
Ácido gamalinolênico – GLA	70 mg	**
Vitamina A	600 µg RE	100%
Vitamina D	5µg	100%
Vitamina E	10 mg	100%
Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras <i>trans</i> , fibra alimentar e sódio.		

\* %Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*Valores diários não estabelecidos.

