

Ômega-3 no Veganismo e o Limite da Conversão do ALA e a Revolução do Óleo de Algas

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 29/12/2009

Análise crítica, bioquímica e clínica pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo sobre ômega-3 no veganismo: o limite da conversão do ala e a revolução do óleo de algas, ponderando vantagens comprovadas e desvantagens a contornar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/omega-3-no-veganismo-o-limite-da-conversao-do-ala-e-a-revolucao-do-oleo-de-algas-2009-12-29>

Linhaça, chia e nozes são fontes nobres de ácido alfa-linolênico (ALA). Contudo, a conversão bioquímica do ALA nos ácidos graxos biologicamente ativos (EPA e DHA) no corpo humano é extremamente baixa.

Vantagem: ALA protege o endotélio e reduz a inflamação

O consumo diário de linhaça e chia reduz marcadores inflamatórios sistêmicos e fornece fibras mucilaginosas que estabilizam o trânsito intestinal.

Desvantagem: A taxa de conversão em DHA é inferior a 1%

As enzimas elongases e dessaturases (FADS1/2) são limitadas e sofrem competição pelo excesso de ômega-6 dos óleos de cozinha, deixando os níveis eritrocitários de DHA abaixo do ideal para o cérebro e a retina.

Parecer Clínico do Farmacêutico-Bioquímico

O óleo de microalgas marinhas (*Schizochytrium* sp.) fornece EPA e DHA pré-formados 100% vegetais e puros, sendo o padrão-ouro de suplementação para gestantes, idosos e praticantes de alta demanda cognitiva.

Consultoria Farmacêutica em Nutrição Vegetal — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Farmacologia Clínica, Fitoquímica e Nutrição Baseada em Evidências

· Publicação de 29/12/2009 às 02:16.

Conteúdo educativo baseado em dados científicos. A transição e a manutenção de uma alimentação vegana exigem planejamento bioquímico e monitoramento laboratorial periódico.