

OS SUPLEMENTOS DO GRUPO B SÓ DEVEM SER UTILIZADOS SOB ESTRITA SUPERVISÃO DE UM NUTRICIONISTA ESPORTIVO

Os óleos de peixe são provenientes da carne e da pele de peixes oleosos. Eles são um tipo de ácido graxo poli-insaturado e uma rica fonte de ômega 3 que não pode ser produzido pelo corpo, portanto deve ser fornecido pela dieta ou suplementos. EPA + DHA são os ômega 3 mais importantes e, quando consumidos em quantidades adequadas, podem trazer benefícios para a saúde e desempenho.

Encontrados em 2 formas principais:

CÁPSULAS "SOFTGEL"



- > **1 cápsula = 1000-1800mg** total óleo de peixe, mas com quantidade de EPA & DHA variadas.
- > Óleo de peixe de **alta concentração** pode ajudar a consumir menos cápsulas para atingir a dose necessária.

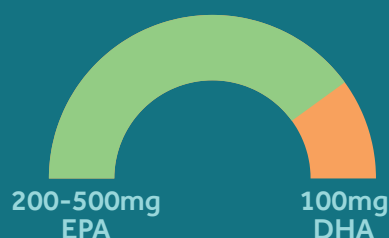
FORMA LÍQUIDA



- > EPA & DHA podem variar.
Dose usual de 5 ml

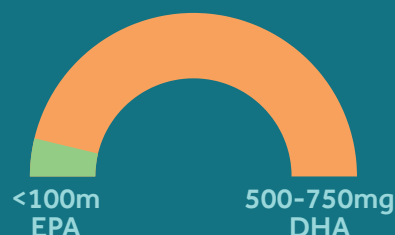
Comparação entre os óleos de peixe:

ÓLEO DE PEIXE RICO EM EPAS Benefícios anti-inflamatórios



VS.

ÓLEO DE PEIXE RICO EM DHA Benefícios na saúde cerebral



BENEFÍCIOS E SITUAÇÕES DE USO



SAÚDE E BEM-ESTAR GERAL



PROTEÇÃO PARA MEMBRANAS



AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA



PROTEÇÃO DA MASSA MUSCULAR

QUANDO CONSIDERAR O USO?



- ✓ Consumo dietético menor que o recomendado para prevenir deficiência, de forma persistente;
- ✓ Momentos de alta tensão fisiológica, ex: cargas pesadas de treinamento com estados de inflamação;
- ✓ Gerenciar a dor relacionada a lesões nas articulações;
- ✓ Durante períodos de imobilização ou lesão, em um esforço para preservar a massa muscular magra ;
- ✓ Pontuação do índice de ômega-3 (O3I) "sub-ótima" que não pode ser corrigida com medidas dietéticas.

"ÍNDICE DE ÔMEGA-3" (O3I)

Indesejável O3I <4%	Intermediário O3I 5-8%	Desejável O3I 8-12%
------------------------	---------------------------	------------------------

O3I é um serviço validado disponível comercialmente, que envolve um **exame de sangue por picada** no dedo feito em casa e enviado a um laboratório credenciado para análise e laudo.
















QUAL A QUANTIDADE DIÁRIA DE ÔMEGA-3?

500-600 mg EPA + DHA por dia é recomendável para prevenir deficiência	
STATUS	DOSAGEM
<div>Indesejável</div> <div>Índice de ômega-3 (O3I) <5% OU Não comedores de peixe (não comendo 2-3 porções por semana)</div>	<div></div> <div>≥ 1000mg por dia EPA + DHA = 3-4 cápsulas padrão de óleo de peixe (180mg EPA, 120mg DHA cada)</div>
<div>Intermediário</div> <div>Pontuação O3I (5-8%) OU Comedores irregulares de peixe</div>	<div></div> <div>500-600mg por dia EPA + DHA em combinação com alimentos inteiros = 2 cápsulas padrão de óleo de peixe (180mg EPA, 120mg DHA cada)</div>
<div>Desejável</div> <div>Pontuação O3I (>8%) OU Comedores de peixe regulares/semanais/ usuários de suplementos</div>	<div>Mantenha 500 - 600mg de EPA + DHA de alimentos/óleo de peixe consistentemente. ENTÃO, um suplemento de óleo de peixe (1000 - 2000mg EPA + DHA) pode ser usado para aumentar rapidamente o status de um benefício anti-inflamatório</div>

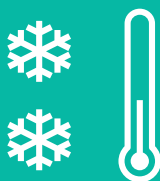
ÓLEO DE PEIXE

FONTES DIETÉTICAS DE ÔMEGA-3

Embora a ingestão de peixe seja muitas vezes ausente em uma dieta ocidental padrão, é possível obter uma ingestão ideal de ômega-3 para a saúde geral comendo peixe 2 vezes por semana (500 - 600 mg). Quantidades maiores são necessárias para corrigir a deficiência e benefícios de saúde mais específicos.

500 MG ÔMEGA 3			
	Salmão 180g	2 latas de sardinha ou 2 pedaços pequenos de sardinha fresca - 180g	2 pedaços pequenos ou 1 médio de salmão e atum - 180g
			
	Mexilhões 100g	Cavalinha 180g	Truta 180g
			
	Atum fresco 180g	Arenque 180g	Lula 180g
300- 500 MG ÔMEGA 3			
	Ostras 180g	Lula 180g	Arenque 180g
			
<300 MG ÔMEGA 3	Camarões 100g	Vieiras 100g	Polvo 100g

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES



Armazene em um ambiente **fresco** (ex: *geladeira*) para ajudar a prevenir a oxidação e minimizar o gosto residual



Algumas vezes, o óleo de peixe é combinado em produtos com **antioxidantes ou vitamina D**. A pesquisa é limitada, mas promissora



Pesquisas envolvendo altas doses às vezes relatam **desconforto intestinal**, embora raras



O óleo de algas pode aumentar o status de ômega-3 em atletas que seguem uma **dieta baseada em vegetais**. Suplementos testados em lote podem ser difíceis de obter



A ingestão de até 5g de óleo de peixe por dia é considerada segura e não deve afetar o risco de sangramento durante ou após a cirurgia



As gorduras à base de plantas de alimentos como linhaça, chia e nozes contêm uma forma vegetal de ômega-3 que pode ser convertida em EPA e depois em DHA, mas com baixa eficácia (15%).



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.