

ANÁLISE DOS RÓTULOS DE CÁPSULAS COMERCIAIS DE ÔMEGA 3

Dailly Nascimento Meireles¹, Karen Olinda Silveira Souza²,
Luciana Marques Cardoso³

Resumo: O ômega-3 é um ácido graxo poliinsaturado essencial e imprescindível para manter, sob condições normais, as funções cerebrais, membranas celulares e a transmissão de acometimentos nervosos. Com o objetivo de analisar os rótulos das cápsulas comerciais de ômega 3, foram averiguados 10 rótulos de produtos disponíveis nas farmácias da cidade de Visconde do Rio Branco-MG. Os resultados obtidos na análise dos rótulos de óleo de peixe ômega-3, foram satisfatórios em todas as marcas.

Palavras-chave: Ômega 3, informação nutricional, benefícios.

Introdução

O ômega-3 é um ácido graxo poliinsaturado essencial, e imprescindível para manter sob condições normais, as funções cerebrais, membranas celulares e a transmissão de acometimentos nervosos. É conhecido como aminoácido essencial por não ser sintetizado pelo organismo, sendo necessário o consumo via alimentação, ou em forma de suplementos (BORGES et al., 2014). Existem na família do ômega 3 os ácidos α -linolênico (ω -3), eicosapentaenoico (EPA) e docosaexaenoico (DHA).

Visto que são poucos os alimentos fontes de ômega-3 na alimentação e, portanto muitas pessoas utilizam a suplementação como forma de atender as necessidades nutricionais deste nutriente, questiona-se se as cápsulas comerciais de ômega-3 são seguras

¹ Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: dailemeireles@yahoo.com.br

² Graduanda em Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: karen.nutri@outlook.com.br

³ Professora do Departamento de Nutrição – FAVIÇOSA/UNIVIÇOSA. e-mail: lucianacardoso.nut@gmail.com

para o consumo e se atendem as normas da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) (BRASIL, 2012).

Assim, este trabalho tem como objetivo analisar rótulos des cápsulas comerciais de ômega 3, disponíveis nas farmácias da cidade de Visconde do Rio Branco-MG.

Material e Métodos

Foi realizada uma pesquisa e análise dos rótulos de cápsulas comerciais de ômega 3 disponíveis nas farmácias da cidade de Visconde do Rio Branco-MG. A informação nutricional e outras informações nos rótulos destas cápsulas foram averiguadas se estavam em acordo com o preconizado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), nas Alegações de Propriedade Funcional referente aos ácidos graxos ômega-3 (Brasil, 2012).

Os critérios de inclusão utilizados foram somente suplementos de Ômega-3 encontrados nas farmácias locais, excluindo outros suplementos que não objetivam a suplementação única de Ômega-3.

Resultados e Discussão

Foram encontradas 15 marcas diferentes de suplementos de ômega-3 na cidade de Visconde do Rio Branco-MG. Destas, 5 marcas apresentaram informações incompletas no rótulo e, após tentativas de contato por *e-mail* ou pelo telefone do Serviço de Atendimento ao Consumidor (SAC), não houve êxito na obtenção de todas as informações necessárias. Assim, estas marcas foram excluídas no estudo, restando 10 produtos para serem analisados.

Os resultados obtidos na análise dos rótulos de óleo de peixe ômega-3, de acordo com o que é preconizado pela ANVISA foram satisfatórios em todas as 10 marcas analisadas em relação aos teores de EPA e DHA, conforme a Tabela 1.

Tabela 1. Perfil lipídico referente a 2 cápsulas de ômega 3, declarada nos rótulos de 10 marcas.

Empresas	Total de Gorduras (g)	AG Sat. (g)	AG Mono insat. (g)	AG Poliinsat. (g)	EPA (mg)	DHA (mg)	COLESTEROL (mg)	GORDURASTRANS
A	2,1	0,4	0,6	0,6	400	200	-	0
B	3,2	0,9	0,8	1,4	500	400	0,2	0
C	3,0	0,6	0,5	1,0	0,34	0,25	7,0	0
D	2,0	0,5	0,4	0,8	320	260	13	0
E	1,0	-	-	0,3	180	120	-	-
F	3,0	-	-	1,0	540	360	-	-
G	3,0	-	-	1	540	360	-	-
H	1,9	0,5	0	0,9	360	240	2	0
I	3,1	0,6	0,1	0,9	540	360	1,8	0
J	2,0	0,55	0	0,6	385	410	-	0

AG* Ácidos Graxos

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária reavaliou evidências científicas sobre as propriedades funcionais dos ácidos graxos tipo EPA e DHA derivados da ingestão de alimentos e suplementos. Chegaram a conclusão que as quantidades mínimas exigidas anteriormente de 100g de EPA e DHA não são suficientes para produzir efeitos benéficos relacionados aos níveis de triglicerídeos. Porém, não foi estipulado um novo valor correspondente a quantidade mínima de EPA e DHA (BRASIL, 2012).

Com relação a alegação permitida pela Anvisa nos rótulos dos suplementos a base de ômega-3, todas as marcas estavam em conformidade. Porém as marcas A, D, F e G apresentaram alegações que não são autorizadas pela Anvisa, como “não engorda”, “proteção da saúde cardiovascular e cerebral” e “ajuda os sistemas imunológico e reprodutor”. Lembrando que a única informação autorizada pela Anvisa é “O consumo de ácido graxos ômega-3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis”.

As porcentagens de EPA em relação ao valor calórico total da porção foi maior nas amostras: A, B, C, D, E, F, G, H e I. Já na amostra J o valor de DHA foi maior como se pode observar na Tabela 2.

Tabela 2. Porcentagem de EPA e DHA, em relação ao valor calórico da porção (2 cápsulas)

Empresas	Valor Calórico da porção	EPA (%)	DHA (%)
A	21	17	9
B	32	16	13
C	18	18	13
D	18	17	13
E	9	18	12
F	27	18	12
G	27	18	12
H	17	19	12
I	32	15	10
J	21	16	17

Considerações Finais

Apesar das marcas de suplementos de ômega 3 avaliadas neste trabalho estarem em conformidade com a maioria dos quesitos impostos pelo órgão fiscalizador, é necessário que se realize periodicamente a análise química do conteúdo das cápsulas para ter de fato uma verdadeira opinião a respeito de qual marca é a melhor para ser adquirida e estar consumindo um suplemento de qualidade, sendo averiguado através dessa análise o teor de EPA e DHA, sódio, colesterol e metais pesados.

Referências Bibliográficas

BRASIL. ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Aleagações de propriedade funcional e de saúde. 2012.** Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/wps/content/Anvisa+Portal/Anvisa/Inicio/Alimentos/Assuntos+de+Interesse/>>