



## CONSULTÓRIO DO CONSUMIDOR / DECO

***"O consumo regular de peixe rico em ómega 3 chega para suprir as necessidades diárias ou são necessários suplementos?"***

### **A DECO INFORMA...**

O ómega 3 consta em muitas embalagens de alimentos como uma mais-valia inquestionável para a saúde, embora persistam dúvidas. A venda de suplementos em cápsulas, que não exige receita médica, segue a mesma lógica. A Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar dá como certa que uma dose diária de 250 miligramas de ómega 3 de cadeia longa (EPA + DHA) é suficiente para manter a normal função cardíaca.

Em abril, comprámos 15 produtos em supermercados, parafarmácias, lojas de produtos naturais e de nutrição desportiva online, para analisar a possível presença de contaminantes e a oxidação das matérias gordas. Medimos ainda a quantidade de ácidos gordos do tipo ómega 3 de cadeia longa (EPA + DHA), que confrontámos com o valor indicado nos rótulos e com a dose diária recomendada (250 miligramas). Seis suplementos apresentaram divergências entre 10% e 30%, por defeito.

O verdadeiro ganho está na alimentação ingerir ómega 3 na dieta normal, sobretudo através de peixes gordos, como cavala, enguia, salmão ou sardinha. O ómega 3 também se encontra em produtos de origem vegetal, como o óleo de soja ou de girassol, pevides e nozes, mas na forma de ácido alfa-linolénico (ALA) não produz os mesmos alegados efeitos.

Tomar suplementos é mais dispendioso, nos 15 produtos testados, os preços variam entre €

5,99 e € 37,29 por embalagem. Além disso, apostam num ingrediente isolado, ao contrário do que acontece com os alimentos, que resultam de uma combinação de vários nutrientes. Por esse motivo, é crucial avaliar se existe uma necessidade real em tomar o suplemento. As quantidades recomendadas de EPA e de DHA situam-se entre 200 e 250 miligramas por dia, mas a ingestão diária na Europa está estimada entre 400 e 500 miligramas por pessoa. O que significa que, em geral, não há carências. Se o peixe estiver presente na dieta, os suplementos são dispensáveis.

Poderá consultar o artigo completo, na nossa página em [www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt).

DECO-Delegação Regional do Algarve