

## SUPLEMENTAÇÃO DE ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA 3 UM ESTUDO NA ARTRITE REUMATÓIDE

\* Thaís Fávaro.

\*\* Élide Paula Dini de Franco.

\* Acadêmica de Nutrição

\*\* Professor (a) das Faculdades Integradas Asmec

**thafavaro@hotmail.com**

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: *Processo Inflamatório - Articulações – Ômega 3*

### INTRODUÇÃO

A artrite reumatoide (AR) é uma doença autoimune crônica, debilitante e frequentemente incapacitante (MANHAN e ESCOTT-STUMP, 2011). Qualquer articulação pode ser afetada pela AR, sendo que as principais queixas são dores, rigidez, edema e perda da capacidade funcional (SATO, 2004; MANHAN e ESCOTT-STUMP, 2011). A literatura tem sugerido que o uso de ácidos graxos ômega 3 na alimentação de indivíduos com AR tem um papel importante no controle do processo inflamatório (MANHAN e ESCOTT-STUMP, 2011). Portanto, o objetivo do presente estudo foi analisar as influências da suplementação de ácidos graxos ômega 3 no controle do processo inflamatório de paciente com AR.

### METODOLOGIA

O presente estudo de caso foi realizado com um indivíduo do sexo masculino, 49 anos de idade, 1,85 m de estatura, 75 Kg de massa corporal, IMC de 21,91 kg/m<sup>2</sup> sendo classificado como eutrófico. O indivíduo foi submetido à suplementação de ácidos graxos ômega 3 durante 6 meses. Foi estabelecido uma dose diária de 3 cápsulas de 1000 mg de óleo de peixe administradas juntas logo após o almoço. Previamente ao início do estudo o indivíduo realizou exame de Fator Reumatóide (FR) e respondeu a um questionário. Em adição, o mesmo questionário foi repetido durante o experimento (momento 3 meses) e após o experimento, enquanto que o exame de FR foi repetido 4 vezes ao longo do estudo (intervalos de 2 meses).

### RESULTADOS

O paciente relatou sentir dores nas articulações dos dedos das mãos, dedos dos pés, punhos, cotovelos, ombros e tornozelos. Relatou sentir dor ao movimentar – se (rigidez) e indicou a presença de edema nas articulações citadas, principalmente nas interfalângianas distais das mãos.

O primeiro exame laboratorial de FR indicou um valor de 829, 0 UI/mL sendo considerado valor de referência para FR valor menor que 20,0 UI/mL. Após 2 meses de início da suplementação, foi repetido o exame de FR, que apresentou diminuição para 415 UI/mL. Em adição, subsequentemente no 3º mês foi realizado um novo questionário, onde o sujeito relatou que as dores, a rigidez e o edema haviam melhorado. Novamente com um intervalo 2 meses o paciente foi submetido a mais um exame que

evidenciou uma diminuição de valores, indicando este 377,7 UI/mL.

Após completar os 6 meses de suplementação o paciente foi submetido ao questionário e relatou que as articulações estavam menos doloridas, o edema e a rigidez havia melhorado. O exame de FR indicou um valor 323,0 UI/mL.

### DISCUSSÃO

O presente estudo de caso demonstrou que a suplementação diária de ácidos graxos ômega 3 por um período de no mínimo dois meses, em paciente com AR pode apresentar resultados positivos com relação à dor articular, rigidez e edema nas articulações do paciente. Como evidenciado na literatura que a suplementação diária de ácidos graxos ômega 3 pode retardar o aparecimento de AR, diminuir a severidade, reduzir o inchaço das articulações, melhorar a dor do paciente avaliado, diminuir a rigidez matinal, reduzir as dores nas articulações ou concurso e diminuir o uso de anti-inflamatórios não esteróides (MILES e CALDER, 2012). A dose de 3g/dia estabelecida no estudo influenciou positivamente nos resultados. A literatura sugeriu uma dose de 2,7 g de EPA e DHA durante um mínimo de três meses (GOLDBERG e KATZ, 2007).

Com relação ao exame de FR foi possível observar uma redução nos valores após a suplementação.

### CONCLUSÃO

O atual estudo de caso permitiu concluir que há evidências bastante consistentes para uma eficácia clínica dos ácidos graxos ômega 3 na AR, porém são necessários mais estudos controlados que avaliem a possibilidade de tal benefício a longo prazo e que forneçam resultados mais consolidados.

GOLDBERG R, KATZ J. Podem os ácidos gordos ômega-3 diminuir a dor articular inflamatória? A meta-analysis of the analgesic effects of omega-3 polyunsaturated fatty acid supplementation for inflammatory joint pain. *Pain*. 2007; 129 (1-2): 210-23.

MANHAN K L, ESCOTT-STUMP S. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia. 12ª edição. Rio de Janeiro: Elsevier; 2011.

MILES E A, CALDER P C. Influence of marine n-3 polyunsaturated fatty acids on immune function and a systematic review of their effects on clinical outcomes in rheumatoid arthritis. *British Journal of Nutrition*. 2012; 107: 171-187.