



A nutricionista Márcia Nakata conversou com a equipe do Blog Nestlé Nutrition para explicar como o consumo de alimentos ricos em ômega 3 é benéfico para as gestantes e, conseqüentemente, para os bebês. Formada pela Universidade de São Paulo (USP), a nutricionista presta atendimento às gestantes na Clínica Ikiru, em São Paulo, além de ter experiência com reeducação alimentar de adultos e crianças e acompanhamento de pré e pós-operatório de pacientes submetidos à cirurgia de obesidade.

De acordo com Márcia um recente estudo mostrou que 80% de crianças com TDAH (transtorno de déficit de atenção e hiperatividade) possuíam baixos níveis de DHA, ácido docosahexaenóico derivado do ômega 3. Confira a entrevista na íntegra:

**Quais são os principais benefícios dos alimentos ricos em ômega 3 para a gestante?**

A ingestão do ômega 3 aumenta a chance do feto ter um desenvolvimento adequado e traz a longo prazo benefícios neuropsicomotor e visual. Em relação a gestante, o nutriente contribui muito para a prevenção da depressão pós-parto.

**É verdade que o ômega 3 traz muitos benefícios cognitivos para os bebês?**

Com certeza. Nosso cérebro é constituído 60% de gordura sendo a maior parte de ácidos graxos. Destaca-se o DHA que ajuda na formação de terminações nervosas de áreas vitais do cérebro, responsáveis, por exemplo, pela concentração e sucesso na efetivação de atividades.

Além disso, o DHA é fundamental para o desenvolvimento visual e do sistema imune. Como o desenvolvimento das estruturas cerebrais e da retina têm início na idade fetal até o primeiro ano de vida, é indicado que a gestante consuma alimentos ricos em ômega 3 para inicialmente o bebê receber o nutriente através da placenta e após o nascimento pelo leite materno.

**Após a gestação a suplementação de ômega 3 é indicada? Caso sim, até qual fase da amamentação?**

A recomendação é que a mãe consuma alimentos ricos em ômega 3 ou faça a suplementação durante toda a fase da amamentação.

**Muitas gestantes preferem realizar a suplementação por ter receio em consumir peixes. Realmente existe algum perigo ou isso é só mais um mito?**

As principais fontes alimentares de DHA são arenque, salmão, atum e sardinha. Destes peixes o atum é o mais contaminado com mercúrio. O mercúrio é especialmente nocivo para gestantes, recém-nascidos e crianças podendo causar problemas no desenvolvimento cerebral do feto. De forma preventiva, a gestante deve ter cuidado e consumir com moderação esses alimentos. Lembrando que somente o salmão selvagem é fonte de ômega 3.

**A suplementação de ômega 3 não é consenso entre a classe médica. Entre os nutricionistas essa é uma prática bem aceita?**

Creio que entre as nutricionistas que costumam prescrever suplementos nutricionais, mais que uma prática bem aceita, a prescrição de ômega 3 faz parte da rotina.