

aviãozinho blaze - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave:aviãozinho blaze

Os Óleos Omega-3: Benefícios para a Saúde

Os óleos Omega-3, geralmente encontrados **aviãozinho blaze** peixes oleosos e suplementos de óleo de peixe, são frequentemente ditos ter múltiplos benefícios para a saúde, tais como reduzir o risco de ataques cardíacos, demência e dor articular.

Por que você precisa de Omega-3s?

Os Omega-3s são ácidos graxos essenciais, importantes para a saúde. Seu corpo não pode produzi-los, então você precisa obtê-los de **aviãozinho blaze** dieta. Existem três tipos principais de Omega-3s. O ácido alfa-linolênico (ALA) é necessário para que seu corpo faça ácido eicosapentaenoico (EPA) e ácido docosahexaenoico (DHA). O EPA e o DHA são importantes para seu coração, vasos sanguíneos, pulmões e sistemas imunológico e hormonal. O DHA também é importante para o desenvolvimento da retina, cérebro e sistema nervoso **aviãozinho blaze** bebês.

No entanto, como as pessoas podem converter apenas pequenas quantidades de ALA **aviãozinho blaze** EPA e DHA, elas precisam comer alimentos que contenham eles.

Bem, então como você obtém Omega-3s?

Peixes oleosos como cavala, salmão e sardinhas são uma fonte rica de EPA e DHA Omega-3s. Peixes brancos como bacalhau, eglefim e linguado, e mariscos também contêm Omega-3s, mas **aviãozinho blaze** níveis muito mais baixos do que peixes oleosos. Se você não comer peixe, você pode obter Omega-3s de sementes de linhaça, sementes de chia, nozes, azeite de canola, feijão de soja e óleos feitos deles.

Muitas pessoas tomam suplementos de óleo de peixe ou suplementos de Omega-3 vegetarianos, que contêm óleo de microalgas.

É importante se você tomar suplementos **aviãozinho blaze** vez de comer peixe?

Atualmente, as diretrizes recomendam o último.

O Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido recomenda comer ao menos uma porção de peixe oleoso por semana para ajudar a prevenir o desenvolvimento de doença cardiovascular. No entanto, mulheres grávidas ou que amamentam não devem ter mais do que duas porções, ou 140g por semana.

Em comparação, no Reino Unido, as diretrizes do Instituto Nacional para Excelência **aviãozinho blaze** Saúde e Assistência Social não recomendam o uso de suplementos de Omega-3 para prevenir doenças cardiovasculares ou prevenir outro ataque cardíaco, a menos que seu médico os prescreva para níveis altos de triglicérides.

A Associação Britânica de Dietistas, que representa dietistas do Reino Unido, diz: "Suplementos de Omega-3 não são recomendados na população geral do Reino Unido. Isso porque a

evidência de benefícios é inconclusiva."

O que há de novo neste estudo?

Em resumo, um time de pesquisadores monitorou a saúde de mais de 400.000 participantes no Biobanco do Reino Unido (uma base de dados biomédicos) por um período médio de 12 anos. Eles examinaram o impacto do uso de suplementos de óleo de peixe no desenvolvimento de condições cardíacas, como fibrilação atrial (batimento cardíaco irregular), ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e insuficiência cardíaca. Eles também avaliaram se esses suplementos afetaram a progressão de condições cardíacas.

Eles encontraram que o uso regular de suplementos de óleo de peixe estava associado a um risco 13% maior de desenvolver fibrilação atrial e um risco 5% maior de ter um acidente vascular cerebral. No entanto, o estudo também mostrou que esses suplementos estavam associados a um risco 15% menor de progressar da fibrilação atrial para um ataque cardíaco e um risco 9% menor de progressar da insuficiência cardíaca para morte.

Mas este estudo apenas olhou para suplementos de Omega-3, então não pode nos dizer sobre os riscos e benefícios de comer peixe oleoso **aviãozinho blaze** si.

Como isso se encaixa **aviãozinho blaze** outras pesquisas?

Estudos anteriores encontraram pouca ou nenhuma evidência de que suplementos contendo os omega-3s EPA e DHA reduziram o risco de ataque cardíaco, acidente vascular cerebral ou morte por doença cardiovascular.

E um grande estudo realizado nos EUA descobriu que suplementos de óleo de peixe eram apenas benéficos para pessoas que não comem peixe.

No entanto, estudos encontraram níveis altos de omega-3 associados a menores riscos de demência – embora como os participantes obtiveram esses omega-3 não esteja claro, e o estudo não prova causa e efeito – enquanto pesquisas sugerem que consumir peixe oleoso pode ajudar a reduzir a inflamação e a dor para pacientes com artrite reumatoide e lúpus.

Pesquisa de 2024 encontrou que, entre idosos, tomar suplementos de óleo de peixe regularmente estava significativamente associado a um risco menor de demência **aviãozinho blaze** todas as causas, bem como demência vascular, demência frontotemporal e outras demências, mas não doença de Alzheimer.

Devo parar de tomar suplementos de omega-3 ou começar a comer peixe oleoso?

Tom Sanders, um professor emérito de nutrição e dietética no King's College de Londres, disse que pequenas quantidades de ácidos graxos de cadeia longa de omega-3 tiveram reivindicações de saúde permitidas para manutenção de um coração saudável e para desenvolvimento normal do cérebro e visual **aviãozinho blaze** bebês.

No entanto, ele disse que ensaios clínicos **aviãozinho blaze** relação à prevenção de doenças cardiovasculares geralmente foram **aviãozinho blaze** pessoas com diabetes do tipo 2 ou aquelas que tiveram um evento cardiovascular. Além disso, enquanto doses altas de suplementos de óleo de peixe foram associadas a uma diminuição da mortalidade cardiovascular, a maioria dos ensaios usando doses mais baixas não mostram tal benefício.

"As diretrizes atuais para a prevenção de doenças cardiovasculares incentivam o consumo de

peixe, mas não suplementos de óleo de peixe", disse ele.

Nathan Davies, o líder de programas de nutrição clínica na Universidade College London, disse que não havia evidências de que comer peixe fosse prejudicial à saúde.

"Comer uma dieta saudável é sempre preferível a tomar suplementos, e seguir os conselhos da NHS de comer peixe oleoso **aviãozinho blaze** base semanal é benéfico **aviãozinho blaze** relação à ingestão de omega-3, vitamina D e outros micronutrientes", disse ele.

"Onde as pessoas tiverem requisitos dietéticos específicos, os suplementos podem ser benéficos, mas para a maioria da população, é muito melhor comer uma dieta variada."

Davies disse que não havia necessidade de qualquer pessoa que tomasse suplementos de omega-3 interrompesse eles.

E se você estiver preocupado com seu coração, você deve procurar conselho médico e não tentar se automedicar com suplementos, ele adicionou.

Tadej Pogacar domina segunda etapa do Giro d'Italia

O favorito da corrida, Tadej Pogacar, não se deixou abater por um problema mecânico e conquistou a liderança da edição 105 do Giro d'Italia após **aviãozinho blaze** vitória na segunda etapa, um percurso montanhoso de 161km que terminou no Santuario di Oropa.

O ciclista esloveno sofreu uma punção logo no início da subida final, mas seus colegas de equipe o ajudaram a chegar ao pelotão principal antes que Pogacar desse sequência a um ataque devastador.

Ninguém conseguiu seguir o ritmo do ciclista do UAE Team Emirates, que triunfou com 27 segundos de vantagem e assumiu a liderança da competição, tomando a Maglia Rosa após duas etapas. Dani Martínez (Bora-Hansgrohe) e o britânico Geraint Thomas (Ineos Grenadiers) completaram o pódio.

Na etapa inicial, Pogacar já havia conquistado tempo precioso sobre seus rivais no geral, apesar de ter sido superado pelo equatoriano Jhonatan Narvaez na linha de chegada. Como resultado, Pogacar agora ostenta uma vantagem de 45 segundos sobre Thomas, considerado o principal desafiante do esloveno nas próximas três semanas.

"Era apenas uma das minhas metas conquistar uma etapa do Giro, assim sou muito feliz," declarou Pogacar, que agora tem vitórias de etapas **aviãozinho blaze** todas as três Grandes Voltas.

Detalhes da Etapa

- Distância: 161km
- Percorso: Turim - Santuario di Oropa
- Lider geral: Tadej Pogacar (SLO)
- Maglia Rosa: Tadej Pogacar (SLO)

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: **aviãozinho blaze**

Palavras-chave: **aviãozinho blaze - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-23