

## EFEITOS DO ÔMEGA 3 E 6 SOBRE A ENDOMETRIOSE

Congresso Online Acadêmico de Nutrição, 1ª edição, de 20/06/2022 a 22/06/2022

ISBN dos Anais: 978-65-81152-65-9

SANTOS; Priscila Antão dos<sup>1</sup>, SANTOS; Maria Victória Carvalho Antão dos<sup>2</sup>, CABRAL; Poliana Coelho<sup>3</sup>, MORAIS; Marcos Garcia Costa<sup>4</sup>, LOPES; Camila Costa<sup>5</sup>, PIRES; Ana Luiza Rabelo<sup>6</sup>, 0000; <sup>7</sup>, 0000; <sup>8</sup>, 000; <sup>9</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A endometriose, doença da mulher moderna do século XXI que compromete a qualidade de vida, tem caráter crônico e com causas indefinidas e vem crescendo cada vez mais. No Brasil, a estimativa é que um de cada 10 mulheres tenha endometriose. Dados do Ministério da Saúde apontam que mais de 26,4 mil atendimentos foram feitos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e na rede pública foram registradas oito mil internações e é considerada uma doença silenciosa e dolorosa que acomete mulheres em idade reprodutiva. Por ser uma inflamação nas células que reveste o útero chamadas de endométrio, os ácidos graxos poli-insaturados ômega-3 e ácidos graxos poli-insaturados ômega-6 podem auxiliar a condição inflamatória referente as suas moléculas anti-inflamatórias, ou seja, seu efeito é devido a inibição da via da 5-lipoxigenase nos neutrófilos e monócitos que inibi os leucotrienos B4, aferindo um papel essencial na regulação da dor. **Objetivo:** Conhecer as evidências científicas sobre ômega 3 e 6 e seus efeitos na endometriose. **Metodologia:** Realização de um levantamento bibliográfico acerca da ligação do ômega 3 e 6 e a endometriose. Para tal, foram utilizadas as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine – PubMed e o redirecionador Google Scholar – Google Acadêmico utilizando seguintes descritores: Endometriose e nutrição; Endometriose e ômega 3; Endometriose e ômega 6; Endometriosis and nutrition; Endometriosis and omega 3; Endometriosis and omega 6. Dos artigos encontrados, foram selecionados cinco, publicados a partir de 2018 e em línguas portuguesa e inglesa, por conveniência e por serem complementares. Os resultados foram apresentados e discutidos de forma descritiva, gerando condições para o leitor avaliar a aplicabilidade da revisão narrativa elaborada. **Resultados:** Os ácidos graxos poli-insaturados (como ácidos graxos ômega-3 e ácidos graxos ômega-6) são gorduras saudáveis vêm principalmente de peixes como salmão, sardinha ou atum e frutos secos como nozes, sementes de chia ou amêndoas por exemplo. A dor da endometriose é classificada por cólicas menstruais muito intensas mais forte que o comum. A incidência desse sintoma foi discutida em todos os artigos, chamando atenção para a importância do estabelecimento de cuidados preventivos inerentes a esse agravante entre os pacientes críticos. Estudo realizado com a suplementação de ômega-3 ou azeite demonstrou uma viabilidade na redução da dor causada pela endometriose, visto que essas substâncias têm um potencial de diminuir os sintomas dolorosos e reduzir o tamanho da lesão. O maior consumo de ácidos graxos ômega-3 foi 22% menor probabilidade de desenvolver endometriose. A proporção de ômega-3 e ômega-6 é muito importante para o tratamento. A suplementação com óleo de peixe também resultou na diminuição da dor de mulheres com endometriose. Demonstra desempenha um papel na regulação e redução de prostaglandinas e citocinas inflamatórias. Outros aspectos presentes nos estudos, foram considerados como fatores auxiliares na redução da dor. **Conclusões:** Levando em consideração a revisão bibliográfica, fica evidente o papel fundamental da suplementação de ômega-3 e ômega-6 na alimentação de mulheres com endometriose e como o impacto do padrão alimentar pode ter no desenvolvimento da patologia.

<sup>1</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, priscilantao@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pernambuco, victori aantao@gmail.com

<sup>3</sup> Professora Associada do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco, poliana.cabral@ufpe.br

<sup>4</sup> Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU, nutrimarcosgarcia@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pernambuco, camila319costa@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pernambuco, alupires12@gmail.com

<sup>7</sup> 0000, 0000@000

<sup>8</sup> 000, 000@0000

<sup>9</sup> 000, 000@0000

