

Vega-DHA™

DHA vegano

- **Vegano, alternativa ao DHA de origem animal (peixe)**
- **Fácil digestão, sem gerar desconfortos como mau hálito**
- **Prático: em pó, hidrossolúvel**
- **Sem contaminação com metais pesados, sem alergênicos, sem aditivos artificiais**

O QUE É?

Obtido naturalmente de algas verdes, o Vega-DHA™ é a mais nova tendência em suplementação com DHA (ácido docosahexaenoico). Vegano e livre de metais pesados, também traz a vantagem de não gerar desconfortos durante sua digestão (mau hálito, por exemplo).

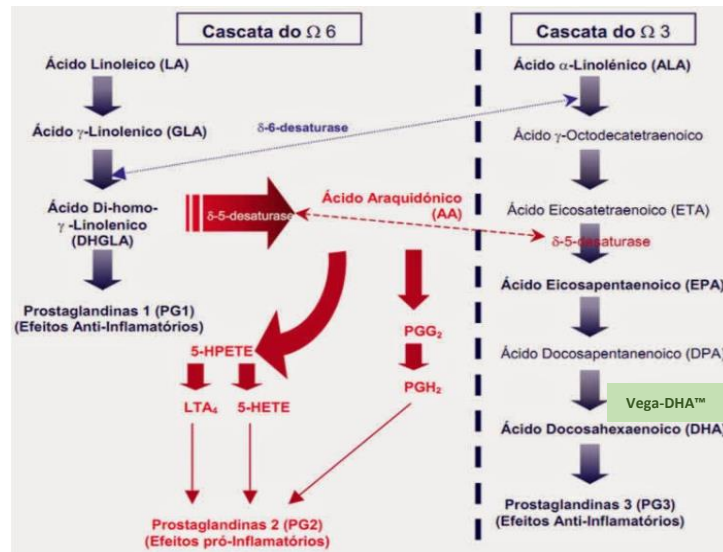
INDICAÇÕES

- alternativa à suplementação com DHA de origem animal;
- desenvolvimento cognitivo, prevenção de Alzheimer;
- recuperação pós-treino (“recovery”).

MECANISMO DE AÇÃO

Estudos recentes mostram que a suplementação com ômega-3 pode não trazer os benefícios esperados porque apenas uma pequena quantidade do que é ingerido é metabolizada e realmente convertida em substâncias que participam da cascata inflamatória (a qual pode ser vista na **Figura** a seguir). O Vega-DHA™ é uma forma eficaz de atuação sobre essa cascata, pois não depende de uma série de reações enzimáticas para síntese do DHA, e conseqüentemente, para a ação anti-inflamatória.

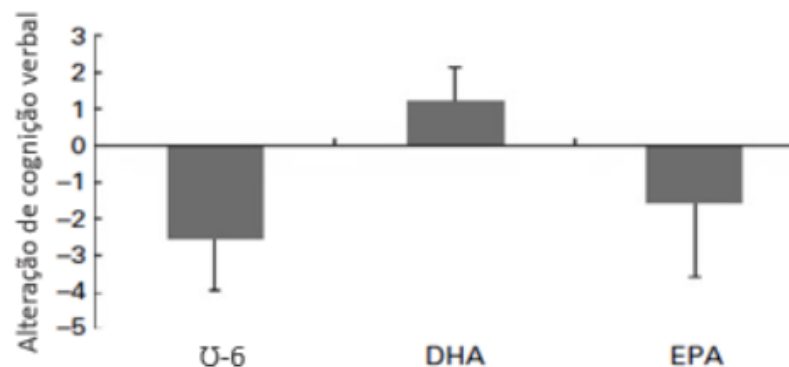
Figura. Cascata do processo inflamatório e anti-inflamatório a partir da metabolização dos ômega 6 e 3.



Fonte: Portal São Francisco (adaptado)

Além disso, o DHA é o ácido graxo mais abundante no cérebro e um dos grandes responsáveis pela neurotransmissão (sinapses neuronais). Estudos mostram que a deficiência de DHA pode alterar a atividade sináptica, e assim, comprometer o processo cognitivo. Com isso, aumenta também o risco de doenças como a de Alzheimer, uma vez que a deficiência de DHA aumenta o risco de agregação de placas β-amilóides no cérebro (um dos principais sinais da doença) (HASHIMOTO; HOSSAIN, 2011; TENG et al, 2015). Por outro lado, outro estudo com idosos mostrou que a suplementação à base de DHA foi melhor do que com EPA em aspectos relacionados à cognição (Gráfico 1) (SINN et al., 2012).

Gráfico 1. Comparativo de alteração cognitiva entre 3 grupos de idosos: controle (ômega-6), suplementado com DHA e com EPA durante 6 meses.

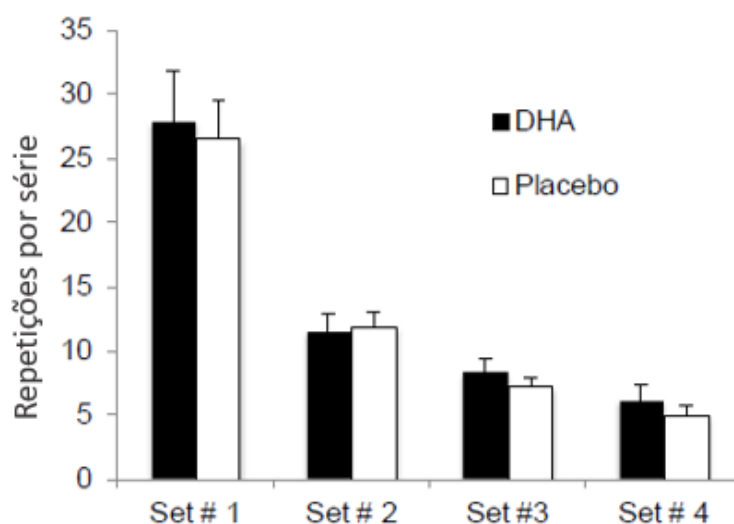


Fonte: Sinn et al., 2012.

Outra comprovação importante sobre o DHA está relacionada à gestação e infância. Este nutriente é fundamental para o desenvolvimento cerebral do feto, e conseqüentemente, para cognição (concentração, aprendizado, foco) (ROGERS et al., 2013).

O DHA também tem ação importante na recuperação muscular pós-treino. Um estudo com mulheres praticantes de atividade física mostrou que a suplementação diária com DHA reduziu a dor muscular após a atividade física, sem alterar a resposta adaptativa muscular, ou seja, sem reduzir a capacidade de hipertrofia muscular e de aumento de performance (Gráfico 2) (CORDER et al., 2016).

Gráfico 2. Comparativo de performance em atletas suplementados com DHA durante 1 semana (vs.placebo).



Fonte: CORDER et al., 2016

POSOLOGIA:

Vega-DHA™ _____ 500 a 2.000 mg por dia

Ingerir, de preferência, longe das refeições.

APLICAÇÕES:

Cápsulas, sachês, shakes, sucos, gomas, chocolates, barras etc.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Nutriente	Quantidade por 100g de Vega-DHA™	Quantidade por porção de 2g de Vega-DHA™
DHA	11.000 mg	220 mg
Ômega-6	4.000 mg	80 mg

Fonte: fornecedor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. CORDER, K. E. et al. Effects of Short-Term Docosahexaenoic Acid Supplementation on Markers of Inflammation after Eccentric Strength Exercise in Women. **J Sport Sci Med** 15:176-83, 2016.
2. HASHIMOTO, M.; HOSSAIN, S. Neuroprotective and ameliorative actions of polyunsaturated fatty acids against neuronal diseases: beneficial effect of docosahexaenoic acid on cognitive decline in Alzheimer's disease. **J Pharmacol Sci**, 116:150-62, 2011.
3. ROGERS, L.K. et al. DHA Supplementation: Current Implications in Pregnancy and Childhood. **Pharmacol Res**, 70(1): 13–19, 2013.
4. SINN, N. et al. Effects of n-3 fatty acids, EPA v. DHA, on depressive symptoms, quality of life, memory and executive function in older adults with mild cognitive impairment: a 6-month randomised controlled trial. **Br J Nutr**, 107:1682-93, 2012.
5. TENG, E. et al. Dietary DHA supplementation in an APP/PS1 transgenic rat model of AD reduces behavioral and A β pathology and modulates A β oligomerization. **Neurobiol Dis**, 82:552-60, 2015.