

Adultos que consomem ômega 3 têm chance de viver mais, mostra estudo

Homens e mulheres acima de 65 anos e que consomem peixes ou frutos do mar com **ômega 3** têm chances de viver em média 2,2 anos a mais do que aqueles que não incluem esses alimentos no seu cardápio. O consumo de produtos com esse tipo de ácido graxo também pode contribuir para reduzir o risco de mortalidade e de **doenças cardíacas**. As conclusões estão presentes em estudos de pesquisadores das universidades de Harvard e Washington.

Os pesquisadores analisaram 2,7 mil norte-americanos acima de 65 anos, que se dispuseram a ser voluntários no Estudo de Saúde Cardiovascular (CHS). Os voluntários, todos considerados saudáveis são da Carolina do Norte, Califórnia, de Maryland e da Pensilvânia.

O professor associado do Departamento de Epidemiologia da Universidade de Harvard, Dariush Mozaffarian disse que ômega 3 é encontrado principalmente em alguns tipos de peixe e frutos do mar. Pelo estudo, o consumo de peixes ou frutos do mar com ômega 3 pode reduzir o percentual de mortalidade geral em 27%. No caso de mortes por doenças cardíacas, o percentual pode cair em 35%.

De acordo com Mozaffarian para a pesquisa foram consideradas estatísticas dos últimos 16 anos. As amostras de sangue passaram por estudos específicos para verificar os riscos de morte por doença cardíaca coronária (CHD) e por arritmia (uma perturbação elétrica do ritmo cardíaco), por exemplo. O estudo será publicado na versão online da revista *Annals of Internal Medicine*.

Fonte: Agência Brasil