



SÉRIE COMO SABER SE FUNCIONA · DR. PIN

Ômega 3

como saber se funciona em VOCÊ

O guia completo do Dr. PIN: EPA, DHA, índice ômega-3, marcas e exames.

10 PÁG. · CIÊNCIA · MARCAS · RECEITAS · EXAMES

DR. WALTER PIN

Cardiologista · Longevidade Viva · drpin.site

OS DOIS ÁCIDOS QUE IMPORTAM

Por que esse suplemento existe



Não é "ômega 3" genérico — é **EPA** (eicosapentaenoico) e **DHA** (docosahexaenoico). O corpo **NÃO** converte ALA (linhaça/chia) em EPA/DHA com eficiência (<5%).

1. Coração e triglicerídeos

EPA reduz **triglicerídeos** 20-50% em doses 2-4 g/dia. Estabiliza placa, reduz inflamação vascular, melhora função endotelial.

2. Cérebro: cognição, humor, demência

DHA é **40% das gorduras** do córtex cerebral. Reposição reduz declínio cognitivo, melhora depressão e atenção (TDAH).

3. Inflamação sistêmica

EPA gera **resolvinas** e protectinas — moléculas que "desligam" inflamação. Útil em artrite, autoimunes, pós-treino.

A CIÊNCIA SEM ENROLAÇÃO

O que dizem os estudos

Sete estudos-pilar. Foque em **EPA+DHA total**, forma (**TG ou EE**) e **Índice Ômega-3**.

Estudo	População	Dose / Tempo	Resultado
REDUCE-IT, 2019 (NEJM)	8.179 cardíacos · TG alto	Icosapente 4g/dia · 5a	↓ eventos cardiovasc. 25%
VITAL, 2019 (NEJM)	25.871 saudáveis	1g/dia · 5 anos	↓ infarto 28% em afro-americanos
Bernasconi, 2021 (Mayo Clin.)	Meta · 40 ECRs · 135.000	EPA+DHA ≥ 1g/dia	↓ mortalidade cardiovasc. 9%
Dyall, 2015 (Front. Aging)	Idosos com declínio cognitivo	DHA 800-1700 mg · 6m	↑ memória episódica
Liao, 2019 (Transl Psych)	Meta · depressão	EPA ≥ 60% · 1-2 g/dia	Efeito antidepressivo coadjuvante
Harris, 2017	Validação Índice Ômega-3	Alvo ≥ 8% nas hemácias	↓ mortalidade global
GOED, 2020 (revisão)	Análise de marcas	Triglicérido > etil-éster	Absorção 70% maior

Forma **TG (triglicérido)** natural ou re-esterificada absorve melhor que **EE (etil-éster)**. Sempre verifique mg de EPA+DHA, não "mg de óleo de peixe".