

## **INFLUÊNCIA DOS ÁCIDOS GRAXOS POLI-INSATURADOS NA RESPOSTA IMUNOLÓGICA**

**Jonas Silva;** junior\_jonas14@hotmail.com; Kelly Silva; Thaís Santos; Kelly Muniz.  
Instituto de Educação Superior da Paraíba-IESP; Cabedelo, Paraíba, Brasil.

Vários estudos relatam que desnutrição, deficiências ou carências nutricionais são responsáveis pelo enfraquecimento do sistema imunológico. Segundo Capík (2010), esses desequilíbrios nutricionais afetam principalmente a capacidade do hospedeiro produzir respostas inflamatórias protetoras, acarretando prejuízos às defesas imunológicas do mesmo, inclusive à função fagocitária, imunidade mediada por células, sistema complemento, secreção de anticorpos, produção e função de citocinas. O objetivo deste trabalho é analisar a importância do consumo dos ácidos graxos poli-insaturados na nutrição humana e verificar suas possíveis influências no sistema imunológico. Trata-se de uma revisão na literatura por meio de consulta em livros, artigos científicos e periódicos com relação ao tema abordado, sendo estudos nacionais e internacionais de boa relevância, publicados nos últimos 17 anos (de 2002 a 2019). Alguns alimentos possuem propriedades que são eficazes no tratamento de déficits nutricionais, assim como também auxiliam na melhora da resposta imunológica, um bom exemplo a ser abordado são os ácidos graxos, especialmente os ácidos poli-insaturados essenciais, dentre estes destacam-se aqueles pertencentes à família ômega-6: o ácido linoleico e o araquidônico, e à família ômega-3: o ácido alfa-linolênico, eicosapentaenóico e docosahexaenóico, (OETTERER 2006). Esses últimos são anti-inflamatórios, antitrombóticos, antiarrítmicos e reduzem os lipídeos do sangue, tendo propriedades vasodilatadoras. (FAGNER 2002). Por outro lado os ácidos graxos ômega 6, podem servir de precursor para eicosanóides, participando das respostas pró-inflamatórias através das formações específicas dos mediadores bioquímicos (prostaglandinas, tromboxanos e leucotrienos), (NIEMAN et al., 2009). Na maioria dos estudos analisados foi possível observar as importantes funções dos ácidos graxos poli-insaturados no nosso organismo. De acordo com Joclem Salgado (2017), essas substâncias exercem efeitos na função imunitária em pacientes que sofrem de artrite reumatoide, asma, fibrose cística, doença de Crohn e câncer, estando envolvidos diretamente com as respostas imunológicas. As pesquisas alertaram a relevância de haver um equilíbrio entre ingestão dos ácidos graxos das famílias ômega 3 e 6. Grande parte da literatura constatou resultados positivos acerca do efeito imunossupressor do ômega 3, além de suas ações significativas na diminuição das concentrações plasmáticas de colesterol. A partir das leituras realizadas foi possível perceber que os benefícios dos ácidos graxos poli-insaturados são evidentes na saúde humana, podendo contribuir com a redução do risco de doenças, desde que haja uma harmonia no consumo dessas substâncias.

**Palavras Chaves:** Sistema Imunológico, Ácidos graxos ômega-3 e Ácidos graxos ômega-6.