

## A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE PESCADO



**Narcisa Bandarra**

(IPMA, CIIMAR)

### O contributo do consumo do pescado para o fortalecimento do sistema imunitário

Existe uma associação entre fatores alimentares, inflamação e bem-estar, sendo importante minimizar possíveis deficiências nutricionais que possam levar a um aumento da inflamação no organismo. Também se sabe que existem alimentos ricos em nutrientes específicos que são conhecidos por ajudar a reduzir a inflamação no organismo e, contribuir para o fortalecimento do sistema imunitário, encontrando-se neste grupo o pescado.

Realmente, há muitas razões que justificam o consumo de pescado, porque é um alimento de fácil digestibilidade, o que o torna adequado a todos os escalões etários, apresentando baixos níveis de colesterol. As proteínas são de elevado valor biológico e têm todos os aminoácidos essenciais, sendo de realçar os níveis de lisina, isoleucina e treonina com importante ação no fortalecimento do sistema imunitário. É rico em vitamina A (essencial à visão, saúde da pele e tecidos), vitamina D (fundamental na absorção do cálcio e do fósforo) e vitamina E (efeito antioxidante). É ainda de referir que o pescado é uma importante fonte de vitaminas do complexo B, tal como a B6 e a B12.

Além dos constituintes referidos, a gordura do pescado é muito saudável devido à presença de ácidos gordos polinsaturados do tipo ómega 3 de cadeia longa, dos quais se destaca o ácido eicosapentaenóico (EPA) e o docosahexaenóico (DHA) que, para além da sua importância nutricional, são bem reconhecidos os benefícios na prevenção da doença, tal como a cardiovascular, neurodegenerativa e artrite reumatóide. Muitos dos mecanismos de proteção encontram-se associados ao papel antiinflamatório destes ácidos gordos contribuindo para um sistema imunitário mais saudável. O EPA e DHA são os precursores de moléculas necessárias para o correto funcionamento do sistema imunitário, tais como prostaglandinas, leucotrienos, protetinas e resolvinas, também necessárias para apoiar a função respiratória, equilibrar a temperatura, tensão arterial, frequência cardíaca e minimizar a inflamação. Assim, o EPA contribui para a redução da inflamação por associação a diversos mecanismos como a síntese de prostaglandinas, leucotrienos e resolvinas. O DHA faz parte das membranas celulares com particular expressão no cérebro e retina onde desempenha um papel importante na transmissão de sinais químicos de célula para célula e na produção de protetinas e resolvinas.

Deste modo, três refeições semanais à base de peixe é uma excelente contribuição, nomeadamente na prevenção da obesidade, regulação dos processos inflamatórios e do stress oxidativo contribuindo para o bem-estar e homeostase do organismo.



Fotografias cedidas por Can the Can