

RELAÇÃO ENTRE INGESTÃO DE ÔMEGA-3 E DESEMPENHO COGNITIVO: FOCO, ATENÇÃO E MEMÓRIA

Davy dos Santos SILVA*
Gustavo Santos BARCELOS**
Gustavo Marcel Alves dos SANTOS***
Anelisa Doretto Feitas FURLAN****

RESUMO

Introdução: A saúde do cérebro está diretamente ligada à qualidade dos nutrientes ingeridos e, entre eles, o ômega-3 se destaca por seu papel essencial na função cognitiva. Os principais tipos deste ômega, o EPA (Ácido Eicosapentaenoico) e o DHA (Ácido Docosahexaenoico) encontrados em peixes de águas frias, sementes e oleaginosas, participam da fluidez das membranas neuronais, da comunicação entre os neurônios e da regulação de processos inflamatórios, fatores fundamentais para o foco, a concentração e a clareza mental. **Objetivo:** Este estudo teve como propósito realizar uma análise abrangente da literatura científica existente acerca da ingestão de ácidos graxos ômega-3, buscando compreender de forma aprofundada sua relação com a melhora do foco, da concentração e do desempenho cognitivo em distintos grupos populacionais. **Metodologia:** Foi conduzida uma revisão de literatura de caráter integrativo, por meio da busca e análise de artigos científicos disponibilizados na base de dados PubMed, contemplando estudos que investigaram a relação entre o consumo alimentar e/ou a suplementação de ácidos graxos ômega-3 e seus efeitos sobre o desempenho cognitivo, com ênfase em parâmetros como atenção, memória, foco e concentração. **Resultados:** Os achados mostraram que a ingestão adequada de ômega-3 favorece a comunicação neuronal, melhora a atenção sustentada, a memória de trabalho e a velocidade de processamento, além de contribuir para um melhor desempenho em tarefas que exigem concentração contínua. Ensaios clínicos destacam que indivíduos com baixa ingestão prévia de ômega-3 apresentam maior resposta positiva à suplementação, evidenciando seu potencial de impacto na saúde cerebral. **Conclusão:** Conclui-se que o consumo adequado de ômega-3 desempenha um papel relevante no funcionamento do cérebro e pode ser considerado uma estratégia simples e eficaz para otimizar o foco e a concentração, porém ainda são necessários mais estudos aprofundados que para elucidar ainda mais as evidências encontradas.

Palavras-chave: ômega-3; concentração; saúde mental; foco; funcionamento cognitivo.

* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. davysantos200413@gmail.com

** Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. Gustavo.6337@gmail.com

*** Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. liciahonoratodeoliveira@gmail.com

****Orientadora, Doutora, Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP- Unifunec. anelisaengal@yahoo.com.br