

*Ácido de frutos do mar aumenta capacidade de leitura e memória de crianças, diz estudo.*

Rio - Criança que come frutos do mar tem melhor desempenho na escola, porque a memória e a habilidade de leitura são 'turbinadas'. Foi o que verificou pesquisa da Universidade de Oxford, no Reino Unido. Segundo o estudo, altos níveis de DHA — um dos ácidos do nutriente Ômega-3 — atuam positivamente no rendimento intelectual de alunos de 7 a 9 anos.

A substância (ácido cosahexaenóico) é achada em grandes quantidades apenas em frutos do mar. Por isso, eles devem ser incluídos na dieta dos pequenos pelo menos duas vezes por semana.

O estudo comparou a quantidade de Ômega-3 no sangue de 493 crianças saudáveis, com os níveis de leitura, memória e comportamento delas. O resultado apontou que aquelas com pior desempenho eram as que tinham menor concentração de DHA. Elas apresentaram também níveis maiores de instabilidade emocional.

Para especialistas, os dados confirmam a importância do ácido. "Ele age no desenvolvimento do cérebro, na maturação e no metabolismo", explica o pediatra e nutrólogo Mário Falcão, da Universidade de São Paulo (USP).

O DHA melhora também a visão, pois fortalece a retina. "E a visão faz parte de todo o processo de aprendizado das crianças", diz Falcão.

Mas não são apenas as crianças que devem ingerir DHA. Ele é recomendado para prevenir doenças cardiovasculares e fortalecer a imunidade biológica.

Mas o consumo em excesso pode causar risco aos homens. Estudos apontaram que, em doses elevadas, pode levar ao câncer de próstata.

### **Salmão, atum, sardinha e bacalhau são os 'campeões' do nutriente**

O Ômega-3 é encontrado naturalmente em diversos alimentos, principalmente nos frutos do mar, como salmão, atum, sardinha e bacalhau. Também está presente, em menor quantidade, na maionese, na margarina e no azeite.

A grande dificuldade é inserir a dose média diária recomendada (até 150 gramas) na dieta dos

jovens. “O mercado já oferece leite especial para as crianças, rico em vitaminas, que supre a necessidade”, afirma o pediatra e nutrólogo da USP Mário Falcão.

Por sua importância nos primeiros anos de vida, o DHA é considerado indispensável em vários países. Na Europa, por exemplo, há dois anos é obrigatória a impressão, na embalagem de alguns produtos, de avisos orientando sobre o consumo do ácido e ressaltando sua contribuição para a saúde de crianças e de grávidas.

### **Informação reproduzida do Site MPA.**

22.10.2013

### **Assessoria de Comunicação da SPA**

Gerson do Valle [gerson.valle@spa.ce.gov.br](mailto:gerson.valle@spa.ce.gov.br)

(85) 3241.0114 / TIM (85) 9954.8989 / OI (85) 87542803

Twitter: @spaceara