



JOHN DOE

Sexo: Masculino

Idade: 38 Anos

Data da Requisição: 20/03/2024

Solicitante: SEM SOLICITAÇÃO

Data do Resultado: 25/03/2024

Protocolo



0001330

Perfil de Ácidos Graxos Essenciais (Lipidômica)

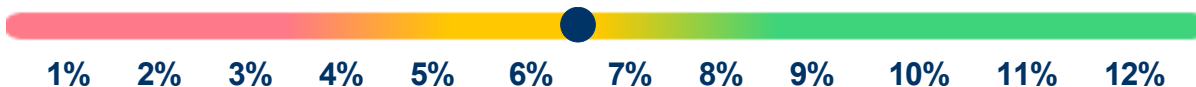
Método: Cromatografia Gasosa (GC-MS/MS)

Índice de Ômega-3 - (Omega-3 Index)

RESULTADO

6.49 %

| ---- Faixa Desejável: 8 a 12% ---- |



O Índice Ômega-3 representa a quantidade de Ácido Eicosapentaenóico (EPA) e os níveis de Ácido Docosahexaenóico (DHA) no sangue. Os níveis recomendados de EPA+DHA no sangue devem estar acima de 8%. Estudos científicos recentes sugerem fortemente que os ácidos graxos ômega-3 possuem um efeito benéfico nos tecidos cardiovasculares, renais, neurais, reumáticos e para a saúde dos olhos. A quantidade necessária de EPA e DHA para elevar o Índice Ômega-3 à faixa desejável é diferente para cada pessoa. Muitos fatores - idade, sexo, peso, dieta, genética, hábito de fumar, medicamentos e outras condições médicas - podem influenciar a resposta do corpo ao EPA e DHA.

Ômega-6 : Ômega-3 - RATIO

RESULTADO

6.4 :1

Faixa Ideal: 3:1 a 5:1



A proporção de Ômega-6 para Ômega-3 reflete a composição de Ácidos Graxos Poliinsaturados (PUFAs) na sua dieta. A proporção ideal de Ômega-6 para Ômega-3 recomendada é entre 3:1 e 5:1. Sabe-se que um desequilíbrio nas proporções de Ômega-6/Ômega-3 seja uma das principais causas de doenças crônicas e de estilo de vida, como alergias em geral, problemas de pele, músculos e problemas nas articulações, podem desenvolver-se sem serem detectados ao longo do tempo. Portanto, reduzir a proporção de ômega-6 para ômega-3 usando uma combinação de suplementos alimentares e mudanças na dieta promoverá uma saúde ideal.

Ácido araquidônico (AA) : Ácido Eicosapentaenóico (EPA) - RATIO

RESULTADO

6.9 :1

Faixa Ideal: 2.5:1 a 11:1



A proporção AA para EPA fornece uma visão única do seu estado atual de bem-estar e reflete o estado in amatório do seu corpo. O ácido araquidônico (AA) e o EPA são o ponto de partida para o metabolismo de compostos pró-in amatórios no corpo. AA é um conhecido agente promotor de in amação e é frequentemente de nido como a causa raiz da in amação crônica. Uma intervenção dietética e caz para reduzir o AA no corpo é através de uma ingestão reduzida de fontes animais na dieta - carne, ovos, laticínios - ou reduzir a ingestão de óleos vegetais e grãos ricos em ácido linoléico. Quanto maior a proporção de AA para EPA, maior a probabilidade de desenvolver uma doença in amatória crônica no futuro. O nível ideal recomendado de proporção AA para EPA é que esteja no intervalo de 2:1 e 11:1.

Índice de Gordura Trans - (Trans-Fat Index)

RESULTADO

0.36 %

----- Faixa Ideal: <1%



Como os ácidos graxos essenciais Ômega-3 e Ômega-6, as gorduras trans são originadas apenas do alimentos que comemos; isto é, eles não podem ser produzidos no corpo como as gorduras saturadas e monoinsaturadas. Embora uma pequena quantidade dessas gorduras sejam encontradas naturalmente em alimentos como laticínios integrais e carne bovina, a grande maioria (80-90%) das gorduras trans vem da hidrogenação parcial de óleos vegetais líquidos. Este é um processo industrial que converte esses óleos em margarinas sólidas e gorduras. O consumo dessas "gorduras trans industriais tem sido associado ao aumento dos níveis de colesterol ruim e diminuição dos níveis de colesterol bom e, mais importante, a um maior risco de ataques cardíacos.



JOHN DOE

Sexo: Masculino

Idade: 38 Anos

Data da Requisição: 20/03/2024

Solicitante: SEM SOLICITAÇÃO

Data do Resultado: 25/03/2024

Protocolo



0001330

Grupos de Ácidos Graxos	Níveis no Sangue %	Faixa de Referência
Ácidos Graxos Ômega-3	6,34	2,80 - 13,90%
Índice de Ômega-3	6.49	3.00 - 14,10%
Alfa-Linolênico (ALA, 18:3n3)	0.49	0,09 - 2,04%
Eicosapentaenóico (EPA, 20:5n3)	1.58	0,12 - 6,69%
Docosapentaenóico-n3 (22:5n3)	1.34	0,38 - 2,98%
Docosahexaenóico(DHA, 22:6n3)	2.93	0,45 - 6,37%
Ácidos Graxos Ômega-6	40,7	26,20 - 43,50%
Linoléico (18:2n6)	26.81	13,12 - 31,32%
Gama-Linolênico (18:3n6)	0.25	0,04 - 0,70%
Eicosadienóico (20:2n6)	0.25	0,08 - 0,51%
Dihomo-Gama-Linolênico (20:3n6)	0.95	0,44 - 2,41%
Araquidônico (AA, 20:4n6)	10.9	4,83 - 21,00%
Docosatetraenóico (22:4n6)	1.08	0,25 - 2,33%
Docosapentaenóico-n6 (22:5n6)	0.46	0,07 - 0,86%
Ácidos Graxos Monoinsaturados	18,11	16,10 - 30,20%
Palmitoléico (16:1n7)	0.6	0,11 - 2,87%
Oléico (18:1n9)	16.68	12,05 - 30,28%
Eicosenóico (20:1n9)	0.14	0,08 - 0,62%
Nervônico (24:1n9)	0.69	0,16 - 2,91%
Ácidos Graxos Saturados	34,42	30,60 - 41,10%
Mirístico (14:0)	0.33	0,04 - 2,35%
Palmitico (16:0)	20.54	13,90 - 27,24%
Esteárico (18:0)	11.97	8,43 - 24,21%
Araquídico (20:0)	0.18	0,08 - 0,50%
Beénico (22:0)	0.51	0,23 - 1,52%
Lignocérico (24:0)	0.89	0,18 - 2,69%
Ácidos Graxos Trans	0,43	0,30 - 1,90%
Trans Palmitoléico (16:1n7t)	0.07	0,01 - 0,54%
Trans Oléico (18:1t)	0.22	0,06 - 1,22%
Trans Linoléico (18:2n6t)	0.14	0,05 - 0,88%
Índice de Gordura Trans	0.36	0,30 - 1,70%
Relações (Ratios)		
AA:EPA	6.9	1.3 - 59.9
Ômega-6:Ômega-3	6.4	2.1 - 13.6