

## O açaí como fonte de ácidos graxos Ômega-9, Ômega-6 e Ômega-3

Valeria Saldanha Bezerra<sup>1</sup>  
Ingrid Almeida do Amaral<sup>2</sup>  
Leandro Fernandes  
Damasceno<sup>3</sup>  
Otniel Freitas-Silva<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Embrapa Amapá e PPGCAL  
IQ/UFRJ -  
valeria.bezerra@embrapa.br

<sup>2</sup> Instituto Federal de Educação,  
Ciência e Tecnologia do Rio de  
Janeiro  
ingridamaral@hotmail.com

<sup>3</sup> Embrapa Amapá  
leandro.damasceno@embrapa.br

<sup>4</sup> Embrapa Agroindústria de  
Alimentos  
otniel.silva@embrapa.br

2016

*II Jornada Científica*

**Embrapa**

O açaí é considerado um alimento energético e benéfico à saúde, sendo fonte de fibras, de proteínas, de vitamina E e de ácidos graxos essenciais, como Ômega-6 e Ômega-9, além de minerais, como manganês, boro, cromo e cobre. Os ácidos graxos componentes da fração lipídica do açaí mereceram uma atenção especial nessa revisão, pois ácidos graxos mono e poli-insaturados têm sido associados à redução do risco de cardiopatias, incluindo a hipertensão e a aterosclerose. O ácido oleico (Ômega 9), considerado um ácido graxo insaturado essencial e vital na síntese hormonal, é encontrado em teores elevados na polpa de açaí, variando de 54,4% a 63,9% dos lipídios, dependendo do produto de açaí estudado. O ácido graxo linoleico (Ômega 6), relatado em 10,6% a 16% dos lipídios em polpas e frutos integrais de açaí, participam da estrutura de membranas celulares, influenciando a viscosidade sanguínea, permeabilidade dos vasos, ação anti-agregadora, pressão arterial, reação inflamatória e funções plaquetárias. O ácido graxo linolênico (Ômega 3), encontrado de 0,5% a 0,8% da fração lipídica de polpa e frutos integrais de açaí, é também o precursor primordial das prostaglandinas, leucotrienos e tromboxanos com atividade anti-inflamatória, anticoagulante, vasodilatadora e anti-agregante. Porém, vários autores observaram perdas significativas desses componentes essenciais ao organismo humano durante as transformações e processamento dos frutos. Em análises de sucos clarificados e filtrados houve perda significativa de ácidos graxos mono e poli-insaturados encontrados naturalmente na fruta. Desse modo, a ausência de informações claras pode levar à indução dos consumidores a crer erroneamente que aqueles produtos excessivamente processados encontrados no mercado podem ser nutricionalmente similares ao açaí batido original, processado artesanalmente nas condições da região amazônica.

**Palavras-chave:** composição, ácido graxo, açaí.