

Suplementação de ômega-3 pode combater as consequências do estresse

DA REDAÇÃO

O estresse é um problema da atualidade não só no Brasil, mas em todo o mundo. Especialmente nesse período de pandemia, as pessoas têm se encontrado em situações complexas, especialmente relacionadas ao excesso de trabalho, causado pelo trabalho remoto.

Segundo Ricardo Maia, CEO do Grupo Life Natural, empresa de produtos naturais, o estresse pode trazer diversas consequências para as pessoas. "O estresse está relacionado ao desenvolvimento de hipertensão, de transtornos psicológicos e, também, ao envelheci-

mento precoce", explica.

Para combater os efeitos negativos do estresse, é possível contar com a suplementação de ômega-3. "O ômega-3 é um nutriente que possui ação anti-inflamatória e, por isso, ajuda as pessoas que passam por situações estressantes em seu dia a dia", explica Maia.



Reprodução Unsplash

Ômega 3 pode ajudar no combate à depressão

Diversos estudos sobre a relação entre o ômega-3 e os efeitos do estresse têm sido realizados no Brasil e no mundo. Recentemente, pesquisadores descobriram que o nutriente diminui os níveis de cortisol no organismo, bem como combate inflamações.

"Os benefícios da suplementação de ômega-3 abrangem o retardamento do envelhecimento e o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, como a depressão", aponta o CEO do Grupo Life Natural.

De acordo com o National Health Interview Survey, produzido pelo Instituto de Saúde dos Estados Unidos, o ômega-3 é um dos suplementos mais consumidos no país tanto por adultos quanto por crianças.

"Além de auxiliar no combate à depressão e ao envelhecimento precoce, o ômega-3 possui efeitos positivos para a saúde do coração, do cérebro e até mesmo dos olhos. Diante de tantas vantagens, fica fácil entender por que o nutriente se tornou tão comum", finaliza Maia.

Loterias



MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2421

02 03 32 35 48 57

QUINA

Acumulou - Concurso 5687

04 17 31 52 72

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2288

1ª SORTEIO
08 11 25 34 44 47
2ª SORTEIO
06 14 24 41 42 46

TIMEMANIA

Acumulou - Concurs 1703

09 11 13 44 53 54 60

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2226

09 10 14 18 23 28 41
46 53 56 61 62 66 67
74 77 82 83 87 91

FELIZ ANIVERSÁRIO



DIA 22

CAMILA GABRIELE
BALIZA DE PAULA
EDINALVA ROCHA
NEVES GONCALVES
EDUARDO PEREIRA DOS SANTOS
LEANDRO CARVALHO PISTORI
MARCIO VIEIRA SANTANO

DIA 23

FABIANO FORNAZIERI
JOAO VITOR MALTA REDIGOLO
LEONARDO FERNANDES MANTOVANI
NELSON N. BUZINARO
NIVALDO CELIO VALETTA
OSCAR A. DA SILVA JUNIOR
ROSANGELA APARECIDA DELMORI
SONIA CRISTINA TOZZI BOBADILHA

DIA 24

ADRIANA ROSSI SCAULO AVILES
DEBORA LEIKO FUTIGAMI
ELZA MIEKO FUJINAMI TAKESHITA
ERITON F. MANTOVANELI
FLAVIO VICENTE MARTINEZ
JAIME GONZAGA DA SILVA
PAULO ROBERTO
MENDONCA SAMPAIO

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Paraquedista
Dia do Enólogo
Dia Internacional de Atenção à Gagueira
Dia de São João Paulo II
Dia do Protesto Mundial contra o Uso do Eletrochoque



Dia da Força Aérea Brasileira
Dia do Aviador
Dia do Aposentado do Banco Central



Aniversário de Manaus
Aniversário de Goiânia
Dia das Nações Unidas
Dia Mundial do Desenvolvimento da Informação