



JOHN DOE

Sexo: Masculino

Idade: 41 Anos

Data da Requisição: 22/01/2026

Solicitante:

Data do Resultado: 23/02/2026

Protocolo



0005240

Omega Plus - Perfil de Ácidos Graxos Essenciais

Método: Cromatografia Gasosa (GC-MS/MS)

Índice de Ômega-3 - (Omega-3 Index)

Faixa Desejável: >8%

RESULTADO

5.9%



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

Faixa Desejável: 1:1 a 3:1

RESULTADO

6.4:1



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.

Índice do Ácido Palmítico

Faixa Desejável: <21%

RESULTADO

22.8%



O índice de ácido palmítico (AP) mede o nível de ácido palmítico no sangue. Foi demonstrado que o nível de AP no sangue está relacionado à hemoglobina glicada (HbA1c), um marcador conhecido por identificar a concentração média de glicose plasmática. O nível recomendado de ácido palmítico é abaixo de 21%. Se o seu índice de ácido palmítico for superior a 25%, recomenda-se reduzir ativamente a ingestão de alimentos ricos em açúcar e carboidratos. A lista de ingredientes e informações nutricionais nos rótulos de todos os produtos alimentícios fornece informações sobre o teor de açúcar e carboidratos em cada produto.

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

Faixa Desejável: 1:1 a 4:1

RESULTADO

28.0:1



A proporção de AA para EPA fornece uma visão única do seu estado atual de bem-estar e reflete o estado inflamatório do seu corpo. O ácido araquidônico (AA) e o EPA são o ponto de partida para o metabolismo de compostos pró-inflamatórios e inflamatórios no corpo. O AA é um conhecido agente promotor de inflamação e é frequentemente definido como a causa raiz da inflamação crônica. Uma intervenção dietética eficaz para reduzir o AA no corpo é através da redução da ingestão de fontes animais na dieta - carne, ovos, laticínios - ou da redução da ingestão de óleos vegetais e grãos ricos em ácido linoleico. Quanto maior a proporção de AA para EPA, maior a probabilidade de desenvolver uma doença inflamatória crônica no futuro. O nível ideal recomendado de proporção de AA para EPA é abaixo 3:1.



JOHN DOE

Sexo: Masculino

Idade: 41 Anos

Data da Requisição: 22/01/2026

Solicitante:

Data do Resultado: 23/02/2026

Protocolo



0005240

Grupos de Ácidos Graxos	Resultado (%)	Faixa de Referência
Ácidos Graxos Poliinsaturados Ômega-6	40,5	23,50 - 40,00%
<i>Linoléico (18:2n6)</i>	16.7	13,30 - 30,20%
<i>Gama-Linolênico (18:3n6)</i>	0.3	0,10 - 0,90%
<i>Dihomo-Gama-Linolênico (20:3n6)</i>	1.1	0,50 - 31,10%
<i>Araquidônico (AA, 20:4n6)</i>	22.4	5,40 - 17,10%
Ácidos Graxos Poliinsaturados Ômega-3	6,3	2,10 - 12,50%
<i>Índice de Ômega-3 (O3i)</i>	5.9	3.00 - 14,10%
<i>Alfa-Linolênico (ALA, 18:3n3)</i>	0.3	0,10 - 1,30%
<i>Eicosapentaenóico (EPA, 20:5n3)</i>	0.8	0,10 - 4,20%
<i>Docosapentaenóico-n3 (DPA 22:5n3)</i>	1.4	0,40 - 2,80%
<i>Docosahexaenóico (DHA, 22:6n3)</i>	3.8	0,70 - 6,60%
Ácidos Graxos Saturados	36,8	27,30 - 40,00%
<i>Mirístico (14:0)</i>	0.9	0,20 - 2,40%
<i>Palmítico (16:0)</i>	22.8	18,4 - 32,20%
<i>Esteárico (18:0)</i>	13.1	9,20 - 21,50%
Ácidos Graxos Monoinsaturados	16,5	15,00 - 26,00%
<i>Palmitoléico (16:1n7)</i>	0.7	0,20 - 3,40%
<i>Oléico (18:1n9)</i>	15.8	12,60 - 27,60%
Relações (Ratios)		
<i>AA:EPA</i>	28.0	4.1 - 1.1
<i>Ômega-6:Ômega-3</i>	6.4	3:1 - 1:1
<i>Índice do Ácido Palmítico</i>	22.8	<21%