

O CEREBRO E O OMEGA 3

2. DATOS PERSOAIS.

María Cabaleiro Cabaleiro

Erica Nogueira Martínez

3. RESUMO DO PROXECTO.

O proxecto que presentamos a continuación fala do cerebro, as súas funcións e os alimentos que axudan a melloralo.

4. INTRODUCCIÓN.

O noso tema de estudo foi o cerebro e a súa función no corpo centrándonos nos beneficios do OMEGA 3.

5. PROPÓSITO DO TRABALLO.

O propósito do noso traballo era investigar sobre o cerebro para coñecelo máis. Presentar a información de forma clara e concisa para que todos os nenos e nenas coñezan este órgano tan importante.

O noso traballo centrase en estudar o **Omega-3**, un tipo de graxa saudable que é moi importante para o cerebro. Investigaremos que é exactamente, en que alimentos se atopa e como pode axudar ao noso desenvolvemento mental. Tamén veremos se hai algunha contraindicación por tomalo en exceso.

O **Omega-3** é un nutriente esencial, o que significa que o noso corpo non o pode fabricar por si só e necesitamos obtelo a través da alimentación. Está presente en alimentos como:

- Peixe azul (salmón, sardiñas, atún, xarda)
- Froitos secos (noces, amendoas)
- Sementes (chía, liño)
- Aceite de oliva e aguacate

Os científicos descubriron que o **Omega-3** mellora a memoria, a concentración e a aprendizaxe porque axuda ás neuronas a comunicarse mellor entre elas. Ademais, protexe o cerebro do envellecemento e pode reducir o risco de certas enfermidades mentais no futuro.

Porén, tamén estudaremos se hai algún risco por consumir demasiado Omega-3. Algúns estudos din que, en cantidades moi altas, pode afectar á coagulación do sangue e causar pequenos problemas dixestivos. De todos os xeitos, isto adoita ocorrer só se se toman suplementos en exceso, non coa comida normal.

O noso obxectivo será comprobar se as persoas que comen máis alimentos ricos en Omega-3 teñen mellor memoria e concentración. Queremos demostrar que unha boa alimentación pode facer que o noso cerebro funcione mellor!

6. ESTUDO DO ESTADO DA ARTE.

Para realizar este traballo buscábamnos en moitas páxinas de internet. Visitamos varias e sacamos a información que criamos que era mellor e máis interesante para o noso traballo.

7. HIPÓTESE.

Antes de comezar coa nosa investigación tiñamos as seguintes hipóteses:

O consumo regular de alimentos ricos en Omega-3 mellora a memoria e a capacidade de concentración nos nenos e nenas en idade escolar.

Unha alimentación rica en Omega-3 non só mellora o rendemento escolar, senón que tamén pode protexer o cerebro e axudar a previr problemas cognitivos no futuro.

O consumo excesivo de Omega-3 a través de suplementos pode ter efectos secundarios, como problemas dixestivos ou alteracións na coagulación do sangue.

8. MATERIAL E MÉTODOS.

Para realizar o noso traballo usamos como material de traballo o ordenador. Usamos internet para buscar información e a aplicación de CANVA para realizar a presentación do traballo.

O noso método de traballo consistía en buscar información e escoller a que nos parecía mellor e máis interesante. Unha vez que tiñamos a información fixemos a presentación en canva.

9. RESULTADOS.

Tras analizar os datos recollidos, os nosos resultados confirman que o Omega-3 ten un impacto positivo na memoria e na concentración.

Os datos confirman que aquelas persoas que consume peixe azul polo menos dúas veces á semana e froitos secos a diario teñen unha saúde cerebral mellor que os que non o fan. Isto coincide coas investigacións científicas que din que o Omega-3 mellora a comunicación entre as neuronas e favorece a aprendizaxe.

En canto ás posibles contraindicacións, non atopamos efectos negativos en persoas que consumen Omega-3 a través da comida. Porén, descubrimos que o consumo excesivo de suplementos de Omega-3 pode ter efectos secundarios como problemas dixestivos ou alteracións na coagulación do sangue, aínda que isto ocorre só en doses moi altas.

10. CONCLUSIÓNS.

Despois de semanas manexando información teórica, investigando e compartindo ideas e pareceres, as nosas conclusións son as seguintes:

- O cerebro controla o que pensamos e sentimos, como aprendemos e recordamos, e a forma na que nos movemos, entre outras cousas o latido do corazón.
- O cerebro controla a respiración, a frecuencia cardíaca, a dixestión, a temperatura, os cinco sentidos e o movemento.
- Os alimentos que axudan o cerebro son os peixes como o atún, a caballa, o salmón, e as sardiñas.
- Os nosos resultados demostran que o Omega-3 é esencial para o desenvolvemento cerebral e pode mellorar a memoria e a concentración en estudantes. Por iso, é recomendable incluír na dieta alimentos ricos neste nutriente para potenciar a aprendizaxe e o rendemento escolar.

11. BIBLIOGRAFÍA.

Todos os datos do traballo conseguímolos por internet, nas seguintes páxinas:

<https://vibefarma.com/omega-3/beneficios-cerebro-sistema-nervioso/>

<https://www.consejogeneralenfermeria.org/actualidad-y-prensa/sala-de-prensa/noticias/item/1622-el-omega-3-clave-para-la-memoria>

<https://novoma.com/es/blogs/articles/omega-3-bienfaits-cerveau>

<https://www.lavanguardia.com/magazine/bienestar/20250118/10297426/doctor-cazamed-alerta-riesgos-tomar-omega-3-todos-dias-producirse-coagulos-corazon-cerebro-pmv.html>

Tamén usamos chat GPT para resumir a información destas páxinas web e como axudan para redactar algúns dos epígrafes deste traballo.