

## Η διατροφή που προστατεύει από τη ρευματοειδή αρθρίτιδα



Η ρευματοειδής

αρθρίτιδα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης, αυτοάνοση και εξελικτική νόσος, που προσβάλλει τις αρθρώσεις, συχνά όμως και άλλα όργανα.

Πρόκειται για το συχνότερο φλεγμονώδες ρευματικό νόσημα.

Προσβάλλει συνήθως άτομα ηλικίας 35-55 ετών, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε άτομα οποιασδήποτε ηλικίας, ακόμη και σε παιδιά.

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Νέα έρευνα συνδέει την κατανάλωση των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων με την προστασία από τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

Ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν αν ασθενείς με υψηλότερη πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων θα είχαν χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Ανέλυσαν στοιχεία για την κατανάλωση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων 30 ανθρώπων που είχαν αυτοαντισώματα για ρευματοειδή αρθρίτιδα και 47 ανθρώπων που δεν είχαν. Ποσοστό 6,7% των ασθενών που είχαν τα αυτοαντισώματα ανέφεραν ότι λάμβαναν συμπλήρωμα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σε σύγκριση με ποσοστό 34,4% στην ομάδα ελέγχου.

Εξετάσεις αίματος έδειξαν επίσης ότι όσοι είχαν αυτοαντισώματα για ρευματοειδή αρθρίτιδα ήταν σημαντικά πιο πιθανό να έχουν χαμηλότερα επίπεδα 3

αναγκαίων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σε σχέση με τους ανθρώπους στην ομάδα ελέγχου.

Φαίνεται ότι δυο από τα σημαντικά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, το DHA και το EPA, ενδεχομένως είναι αποτελεσματικά στην καταστολή συγκεκριμένης πρωτεΐνης που ρυθμίζει την ένταση και τη διάρκεια της ανταπόκρισης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ο ερευνητής Jill Norris, του Colorado School of Public Health, σημειώνει ότι υπήρχε πολύ ουσιώδης διαφορά στα επίπεδα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στο αίμα μεταξύ ανθρώπων που λάμβαναν συμπληρώματα ωμέγα-3 και όσων δεν λάμβαναν.

Ο Norris πρόσθεσε ότι γενετικοί παράγοντες μπορεί ενδεχομένως να παίζουν ρόλο στην αποτελεσματικότητα των ωμέγα-3 σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Πρόκειται για την πρώτη έρευνα που ανακάλυψε σχέση μεταξύ των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και των αυτοαντισωμάτων που οδηγούν στη ρευματοειδή αρθρίτιδα σε ανθρώπους που έχουν κίνδυνο αλλά δεν έχουν ακόμα αναπτύξει τη νόσο.

Παρά το μικρό αριθμό των συμμετεχόντων, τα ευρήματα δείχνουν ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν ενδεχομένως να βοηθήσουν στην προστασία έναντι της ρευματοειδούς αρθρίτιδας εμποδίζοντας την εμφάνισή της την περίοδο πριν εμφανιστούν συμπτώματα.

**Πηγή:** [olastifora.gr](http://olastifora.gr)