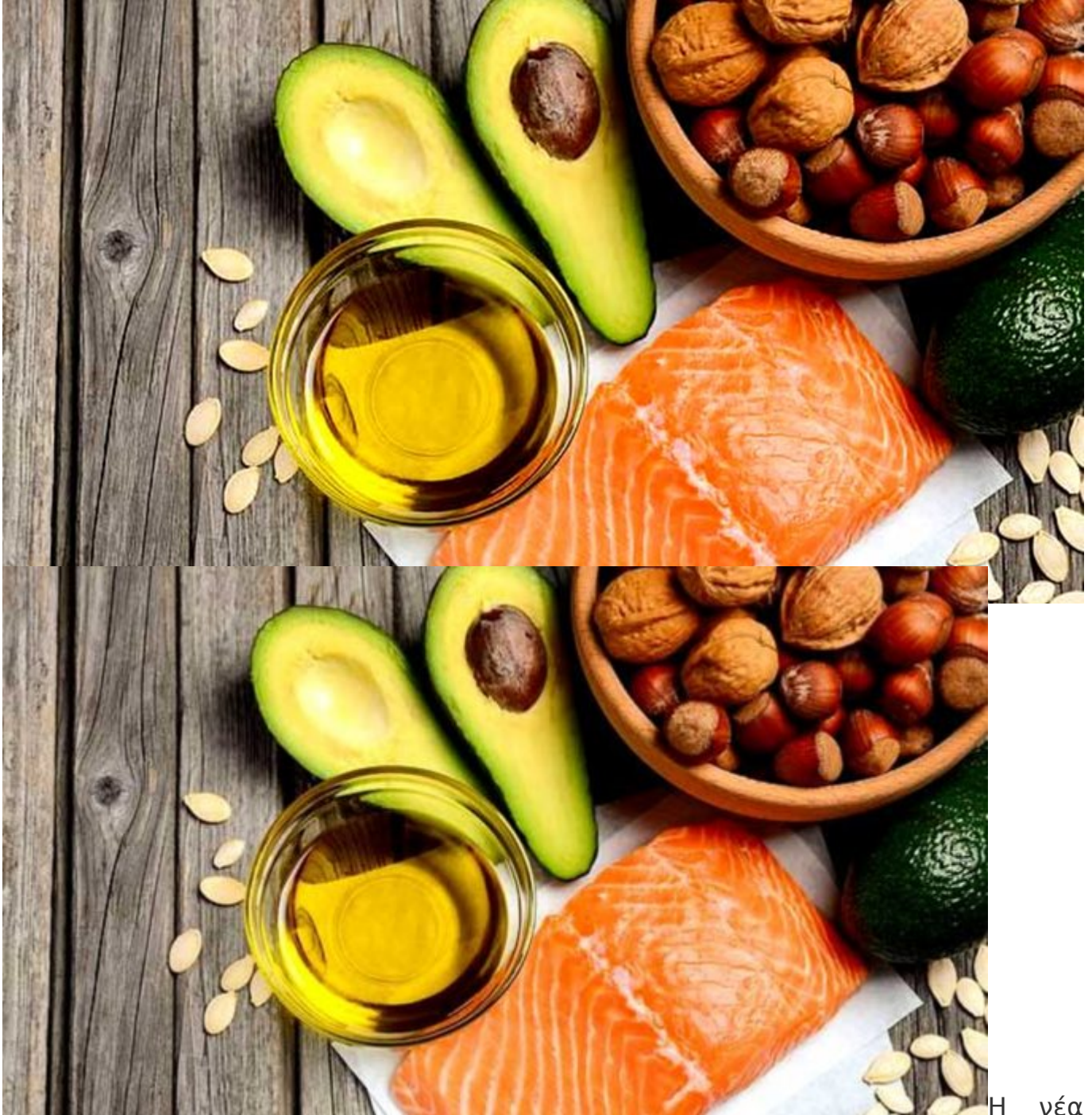


Η κατανάλωση λιπαρών ωμέγα-3 μειώνει την εμφάνιση θανατηφόρων εμφραγμάτων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η νέα

επιδημιολογική μελέτη, δείχνει ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ενός θανατηφόρου εμφράγματος - Από την άλλη όμως, δεν φαίνεται

να μειώνουν τον κίνδυνο των μη θανατηφόρων εμφραγμάτων

Η καθημερινή κατανάλωση τροφών που περιέχουν πολλά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, όπως τα ψάρια και οι ξηροί καρποί, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο να πεθάνει κανείς από έμφραγμα, σύμφωνα με μια νέα διεθνή επιστημονική έρευνα.

Προηγούμενες έρευνες πάνω στα ωμέγα-3 είχαν καταλήξει σε αβέβαια αποτελέσματα, καθώς άλλες έδειχναν οφέλη για την υγεία και άλλες όχι. Η νέα επιδημιολογική μελέτη, η πιο ολοκληρωμένη μέχρι σήμερα του είδους της, δείχνει ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα πράγματι μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ενός θανατηφόρου εμφράγματος. Από την άλλη όμως, τα ωμέγα-3 δεν φαίνεται να μειώνουν τον κίνδυνο των μη θανατηφόρων εμφραγμάτων, ένα εύρημα που παραμένει λίγο-πολύ μυστήριο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Νταρίους Μοζαφαριάν της Σχολής Επιστήμης της Διατροφής του Πανεπιστημίου Ταφτς της Βοστώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό ιατρικό περιοδικό "JAMA Internal Medicine", μέτρησαν τα επίπεδα των ωμέγα-3 στο αίμα άνω των 45.600 ατόμων σε 16 χώρες και συσχέτισαν αυτά τα επίπεδα με τα καρδιαγγειακά επεισόδια. Από τους συμμετέχοντες, σχεδόν 8.000 έπαθαν για πρώτη φορά έμφραγμα στην πορεία της μελέτης.

Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι τα υψηλότερα επίπεδα ωμέγα-3 στο αίμα σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο κατά μέσο όρο 10% περίπου για ένα μοιραίο έμφραγμα, σε σχέση με τα χαμηλά επίπεδα ωμέγα-3 στον οργανισμό. Για όσους έχουν τα υψηλότερα επίπεδα ωμέγα-3, η μείωση του κινδύνου για θανατηφόρο έμφραγμα μπορεί να ξεπεράσει και το 25%.

«Αν λάβει κανείς υπόψη του ότι η καρδιά είναι η βασική αιτία θανάτου στον κόσμο, μια μείωση κινδύνου της τάξης του 25% είναι πολύ σημαντική», δήλωσε ο Μοζαφαριάν και τόνισε ότι «αυτή η μείωση του κινδύνου είναι περίπου η ίδια με την μείωση του κινδύνου μέσω στατινών».

Τα ψάρια είναι η κυριότερη πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, ιδίως των EPA και DHA. Τα περισσότερα ωμέγα-3 περιέχουν ο σολομός, η πέστροφα, η σαρδέλα, η ρέγγα και η αντζούγια. Επίσης πηγή ωμέγα-3, ιδίως του α-λινολενικού οξέος (ALA), είναι ο λιναρόσπορος και τα καρύδια.

Εξάλλου, προηγούμενες έρευνες είχαν δώσει ενδείξεις ότι οι στατίνες και η ασπιρίνη μπορεί να μειώνουν τα οφέλη των ωμέγα-3, όμως η νέα μελέτη δεν επιβεβαιώνει κάτι τέτοιο.

Ακόμη η νέα έρευνα δεν επιβεβαίωσε κατά πόσο είναι το ίδιο αν τρώει κανείς

ψάρια ή παίρνει διατροφικά συμπληρώματα με ιχθυέλαια, καθώς λίγοι μόνο συμμετέχοντες έπαιρναν τα τελευταία.

Πηγή: protothema.gr