

27 Απριλίου 2017

## **Τα ωμέγα-3 ιχθυέλαια προστατεύουν τους καρδιοπαθείς αλλά όχι προληπτικά τους πάντες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:Naftemporiki

Τα συμπληρώματα με ιχθυέλαια ωμέγα-3 μπορεί να προστατεύσουν από πρόωρο θάνατο τους καρδιοπαθείς που πρόσφατα είχαν πάθει έμφραγμα ή όσους πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια. Όμως δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να συνηγορούν υπέρ της ευρείας προληπτικής χρήσης τους από το γενικό πληθυσμό.

Αυτό είναι το συμπέρασμα των νέων επιστημονικών συστάσεων εκ μέρους της Αμερικανικής Καρδιολογικής Ένωσης, που δημοσιεύθηκαν στο ιατρικό περιοδικό "Circulation".

«Δεν μπορούμε προς το παρόν να εισηγηθούμε τη χρήση των συμπληρωμάτων ωμέγα-3 ιχθυελαίων για την πρωτογενή πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου» δήλωσε ο επικεφαλής της σχετικής ιατρικής επιτροπής δρ Ντέηβιντ Σίσκοβικ.

«Όσοι άνθρωποι από το γενικό πληθυσμό παίρνουν τέτοια ωμέγα-3 ιχθυέλαια, το κάνουν με δεδομένη την έως τώρα απουσία επιστημονικών στοιχείων που να δείχνουν κάποιο όφελος αυτών των συμπληρωμάτων για την πρόληψη των εμφραγμάτων, των εγκεφαλικών, της καρδιακής ανεπάρκειας ή του πρόωρου θανάτου σε όσους δεν έχουν διαγνωσθεί με καρδιαγγειακή νόσο», πρόσθεσε ο Αμερικανός καρδιολόγος.

Η νέα σύσταση έλαβε υπόψη της όλες τις έως τώρα τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές που αξιολόγησαν τα πιθανά οφέλη των ιχθυελαίων για την πρόληψη των καρδιαγγειακών κινδύνων (με συνήθη δοσολογία περίπου τα 1.000 मिलिग्राम τη μέρα).

«Τα επιστημονικά ευρήματα των δύο τελευταίων δεκαετιών συνεχίζουν να δείχνουν ότι, ανάμεσα στους ανθρώπους που κινδυνεύουν να πεθάνουν από την καρδιά τους, τα δυνητικά οφέλη των ωμέγα-3 ιχθυελαίων είναι ακόμη χρήσιμα για εκείνους που έπαθαν πρόσφατα έμφραγμα. Το νεότερο στοιχείο είναι ότι και οι άνθρωποι με καρδιακή ανεπάρκεια μπορούν να ωφεληθούν από αυτά τα διατροφικά συμπληρώματα» δήλωσε ο Σίσκοβικ.

Διευκρινίστηκε ότι η νέα σύσταση αφορά μόνο τη χρήση των ωμέγα-3 ιχθυελαίων και όχι τα δυνητικά οφέλη από την κατανάλωση των ίδιων των ψαριών.

**Πηγή:** [ygeia-news.com](http://ygeia-news.com)