STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Omega-3 mastné kyseliny EPA a DHA snižují riziko různých typů kardiovaskulárních onemocnění

Nová studie publikovaná v Mayo Clinic Proceedings (září 2020) poskytuje dosud nejkomplexnější analýzu role omega-3 mastných kyselin (MK) v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Meta-analýza 40 klinických studií poskytuje důkaz pro konzumaci většího množství omega-3 MK - EPA (kyselina eikosapentaenová) a DHA (kyselina dokosahexaenová). Výzkum dospěl k závěru, že příjem EPA a DHA omega-3 MK je spojen se sníženým rizikem výskytu ischemické choroby srdeční (CHD), která je příčinou 7,4 milionu úmrtí na celém světě každý rok, a sníženým rizikem infarktu myokardu.

Studie zjistila, že suplementace EPA + DHA je spojena se statisticky významným snížením rizika:

- fatálního infarktu myokardu (o 35 procent),
- infarktu myokardu (o 13 procent),
- dalších poruch CHD (o 10 procent),
- úmrtnosti na ICHS (o 9 procent).

Studie podporuje hypotézu, že příjem EPA a DHA přispívá ke kardioprotekci bez ohledu na to, jakou mají dietu, říká Carl Lavie, MD, kardiolog v Ochsner Health v New Orleans, LA., USA a jeden z autorů studie.

Zdá se, že s vyšší dávkou omega-3 MK kardioprotekce roste. Vědci zjistili, že přidání dalších 1 000 mg EPA a DHA denně ještě více snížilo riziko kardiovaskulárních onemocnění a infarktu. Riziko kardiovaskulárních onemocnění se snížilo o 5,8 % a riziko srdečního infarktu se snížilo o 9,0 %. Studie zkoumala dávky omega-3 MK (EPA+DHA) až do výše 5500 mg/den.

Výzkum potvrzuje výsledky dřívější meta-analýzy Harvardské školy veřejného zdraví, publikované na podzim 2019, která zkoumala dávkování EPA a DHA v rámci 13 největších klinických studií. Tato nová práce zahrnuje více než trojnásobný počet studií. Představuje souhrn všech dosavadních důkazů a zahrnuje více než 135 000 účastníků studií.

Pokud samostatné analýzy dospějí k podobným výsledkům, neznamená to jen validaci, ale také to podtrhuje vědecký základ potřebný k doporučení ohledně příjmu. Dokument obsahoval více studií a různých dávek. Odhady reakce na dávku omega-3 MK jsou pak přesnější a závěry silnější. Uvedl to spoluautor Aldo Bernasconi, PhD, viceprezident pro Globální organizaci pro EPA a DHA Omega-3s (GOED), Salt Lake City, UT, USA, která tuto studii zadala.

EPA a DHA jsou omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem. Jíst ryby, zejména tučné ryby jako losos, ančovičky a sardinky, je optimální způsob, jak získat EPA a DHA. Ryby poskytují i další prospěšné živiny. Většina lidí na celém světě jich však konzumuje mnohem méně, než je doporučené. Doplňky stravy s omega-3 MK pomáhají tento rozdíl překlenout.

Lidé by měli zvážit výhody doplňků s omega-3 MK (EPA+DHA) v dávkách 1 000 až 2 000 mg denně. Platí to i u osob, které pravidelně jedí ryby, dodal Dr. Lavie. Vzhledem k bezpečnosti a malému potenciálu interakce s jinými léky, výsledky této studie naznačují, že doplňky s omega-3 MK (EPA+DHA) jsou

relativně levným a vysoce účinným způsobem, jak zlepšit zdraví srdce. Měly by být považovány za součást standardní preventivní léčby pro většinu pacientů s kardiovaskulárními chorobami a pro ty, kteří se zotavují z infarktu myokardu (pozn. sekundární a terciální prevence).

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, Brno, 18.9.2020

Zdroj:

Effect of Omega-3 Dosage on Cardiovascular Outcomes: An Updated Meta-Analysis and Meta-Regression of Interventional Trials by Aldo A. Bernasconi, PhD; Michelle M. Wiest, PhD; Carl J. Lavie, MD; Richard V. Milani, MD; and Jari A. Laukkanen, MD, PhD, 17 September 2020, Mayo Clinic Proceedings. DOI: 10.1016/j.mayocp.2020.08.034