



oggi scienza
 la ricerca e i suoi protagonisti

Il progetto Autori Archivio Utilizzo dei nostri materiali Politica dei Cookie Login Rss

Per ricercare, scrivi e premi invio

- HOME
- RICERCA
- ATTUALITÀ
- APPROFONDIMENTO
- MULTIMEDIA
- RUBRICHE
- EVENTI

Home » ricerca » Supplementi di omega-3: quando c'è davvero un effetto protettivo?

Supplementi di omega-3: quando c'è davvero un effetto protettivo?

Pur mancando solide evidenze scientifiche, si è parlato a lungo dei benefici degli integratori di omega-3 per il cuore. Una nuova meta-analisi, condotta sui dati di quasi 80 000 persone, non ha trovato prove di un effetto protettivo

Publicati su 22 marzo 2018 da Eleonora Degano in ricerca, SALUTE // 1 Commento



Molte persone assumono supplementi di omega 3, ma il loro effetto protettivo per la salute cardiovascolare non è forte di dati scientifici. Foto Pixabay

SALUTE - I supplementi di **acidi grassi omega 3** possono ridurre il rischio di patologie coronariche, come l'**infarto del miocardio**, nelle persone che hanno già avuto eventi cardiovascolari? È la domanda che si è posto un gruppo di scienziati e i risultati, **pubblicati di recente** su *JAMA Cardiology* in forma di meta-analisi, sono difficilmente fraintendibili: considerando i dati di quasi 80 000 persone, che hanno preso i supplementi per almeno un anno, non ci sono prove di un effetto protettivo significativo. Eppure l'American Heart Association - contrariamente alla più cauta Società Europea di Cardiologia che ne definisce l'effetto protettivo "dibattuto"- ritiene che nei pazienti più a rischio prescrivere integratori sia "probabilmente giustificato". Ne abbiamo parlato con Pablo Werba e Monica Giroli dell'Unità di Prevenzione Aterosclerosi del Centro Cardiologico **Monzino**, IRCCS, Milano.

A fronte di questa meta-analisi, possiamo dire che abbiamo un'ulteriore prova che i supplementi di omega 3, nei pazienti che hanno già avuto eventi cardiovascolari, non hanno un vero effetto protettivo?

La meta-analisi mostra, in effetti, che i supplementi con omega-3 non hanno prodotto nel complesso un effetto protettivo sulle diverse manifestazioni cliniche della patologia

Cerca

Per ricercare, scrivi e premi invio

I più popolari

- Sentenza finale per la frode su vaccini e autismo
- Lotta di classe contro la Boiron
- Il Nobel e la memoria dell'acqua
- Carta canta?
- Metodo Stamina: non è ancora finita

Articoli recenti

- Un viaggio lungo 90 anni: l'autobiografia di Piero Angela
- Marte, gli antichi oceani sono nati insieme a Tharsis?
- Il "potere curativo del legume quantico"
- Combattere il traffico di specie selvatiche sui social con
- Supplementi di omega-3: quando c'è davvero un effetto protettivo?

Articoli in foto



Tag

cardiovascolare. Gli unici due studi, tra i 10 considerati nell'analisi, che hanno indicato qualche beneficio dell'uso di supplementi con omega-3 in soggetti ad alto rischio (studio GISSI-prevenzione e studio JELIS) sono stati realizzati con un disegno di studio "aperto", cioè senza un confronto con un gruppo trattato con placebo. Per questo il risultato ottenuto potrebbe non essere dovuto agli omega-3, bensì ad altri interventi favorevoli che possono essere stati adottati dai pazienti che assumevano il supplemento, o che sono stati prescritti loro dai propri medici. Oggi sono in corso alcuni studi di intervento con supplementi di omega-3 in confronto a un placebo, sia in persone sane sia in pazienti che hanno già avuto problemi cardiovascolari, che permetteranno di avere dati più solidi sull'utilità o meno di questo tipo di prodotti.

Cosa dicono le attuali linee guida europee sull'integrazione con supplementi di omega 3? A quali persone è consigliata?

Per quanto detto sopra, le linee guida europee 2016 di prevenzione cardiovascolare ritengono questionabile l'uso di supplementi con omega-3 allo scopo di prevenire eventi cardiovascolari come infarto o ictus, e gli esperti attendono i risultati degli studi in corso per potersi pronunciare in merito. Diversamente, le linee guida europee 2016 per il trattamento delle dislipidemie considerano che gli omega-3, a dose elevata (da due a quattro grammi al giorno), possano essere utilizzati, sotto prescrizione medica, per ridurre i livelli di trigliceridi in pazienti selezionati.

È comune che le persone assumano supplementi con omega-3 per ridurre il rischio cardiovascolare?

Purtroppo sì, perché c'è stata una grande diffusione pubblica su teorici benefici per il cuore associati all'uso di omega-3 sebbene, come detto sopra, non ci siano ancora evidenze scientifiche solide. Quando il medico ritiene che un paziente presenti un elevato rischio di infarto cardiaco, o di ictus, ha a disposizione altri interventi con efficacia dimostrata nel ridurre il rischio cardiovascolare, che includono sia modifiche dello stile di vita ([dieta mediterranea](#), [cessazione del fumo di sigaretta](#), attività fisica, ecc) sia, se necessario, alcuni farmaci mirati a correggere i fattori di rischio che ogni singolo paziente presenta (colesterolo alto, diabete, [ipertensione](#), ecc).

Molte persone percepiscono gli integratori come farmaci, quando in realtà l'iter di arrivo sul mercato è molto diverso. Quali sono gli obblighi per chi mette in vendita un integratore, quando si tratta di valutarne l'efficacia?

Esistono in commercio sia farmaci sia integratori alimentari a base di acidi grassi omega-3. I requisiti per l'immissione in commercio dei prodotti di queste categorie sono però notevolmente diversi. Per i farmaci è previsto un iter sperimentale molto lungo e complesso, in seguito al quale il Ministero della Salute e l'Agenzia Italiana del Farmaco si pronunciano sulla possibile registrazione e vendita del prodotto, esclusivamente nelle farmacie. Queste Istituzioni garantiscono requisiti di qualità, sicurezza ed efficacia di ogni farmaco messo in commercio e definiscono chiaramente quali siano le sue indicazioni terapeutiche. Nel caso specifico dei farmaci a base di omega-3, l'uso terapeutico è limitato a due situazioni specifiche: pazienti con ipertrigliceridemia (alti livelli di trigliceridi nel sangue) e pazienti con un recente infarto cardiaco. Per immettere in commercio un integratore, al contrario, non è richiesta dagli enti ufficiali la dimostrazione da parte del produttore di alcun tipo di efficacia. Infatti, per le vigenti norme, non devono figurare sia nella etichettatura sia nelle pubblicità degli integratori, diciture che affermino o sottintendano proprietà terapeutiche o capacità di prevenzione o cura delle malattie umane. Quindi, per gli integratori esistono soltanto requisiti di sicurezza e di corretta informazione ai consumatori.

La situazione cambia se non parliamo di supplementi ma di assumere più omega 3 attraverso la dieta?

La maggior parte dell'informazione scientifica disponibile su questo tema proviene da studi che hanno semplicemente valutato, in diverse popolazioni, il rapporto tra consumo settimanale di pesce e insorgenza di eventi cardiovascolari nel tempo. In questo tipo di studi è difficile capire se il beneficio dipende solo dal [consumo di pesce](#) o anche da altre abitudini salutistiche adottate dalle persone che consumano più pesce. Ciò premesso, i

acqua alimentazione **AMBIENTE**
 ANIMALI astronomia bambini biodiversità
 bufale cambiamenti climatici cambiamento climatico
 cancro cervello clima conservazione
CRONACA DNA energia etologia
 evoluzione fisica genetica IL
 CORRIERE DELLA SERRA inquinamento LA
 VOCE DEL MASTER LIBRI matematica
 medicina NASA neuroscienze POLITICA
 psicologia ricerca riscaldamento globale

SALUTE scienza spazio **ULISSE**

risultati di questi studi indicano che consumare almeno una porzione di pesce a settimana riduce il rischio di malattia coronarica del 15%, mentre consumarne da due a quattro porzioni a settimana riduce il rischio di ictus del 6%, sempre rispetto a chi lo consuma meno di una volta a settimana. Sulla base di queste osservazioni, le linee guida suggeriscono di mangiare pesce una/ due volte alla settimana, preferendo almeno una volta un pesce grasso come sgombro, salmone, sarde, ecc.

segui [Eleonora Degano](#) su *Twitter*

Leggi anche: [Rischio cardiovascolare, quanto pesa davvero il colesterolo alto?](#)

Publicato con licenza [Creative Commons Attribuzione-Non opere derivate 2.5 Italia](#).



Condividi su:



Caricamento...

[alimentazione](#) [malattie cardiovascolari](#) [prevenzione](#)




Informazioni su Eleonora Degano ()

Biologa di formazione, oggi giornalista e traduttrice specializzata in zoologia, etologia e cognizione animale; collaboro soprattutto con l'edizione italiana di National Geographic e faccio parte della redazione di OggiScienza. Nel 2017 è uscito il mio primo libro «Animali. Abilità uniche e condivise tra le specie» pubblicato da Mondadori Università. Lo trovate qui ➔ <http://amzn.to/2i2diPu>

1 Trackback / Pingback

Supplementi di omega-3: quando c'è davvero un effetto protettivo? | buFOle & Co.

Rispondi

 Email (obbligatorio) (L'indirizzo non verrà pubblicato)

Nome (obbligatorio)

Sito web

- Notificami nuovi commenti via e-mail
- Notificami nuovi post via e-mail