

Νέα δεδομένα για τα οφέλη των ω-3 λιπαρών οξέων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Rheumatology*, η αυξημένη πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο

εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας, σε άτομα που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Όπως αναφέρει το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ, η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια φλεγμονώδης νόσος που προκαλεί αναπηρία, χαμηλή ποιότητα ζωής και πρόωρο θάνατο, τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, ενώ μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, προξενώντας κόπωση και παρατεταμένη δυσκαμψία.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές θέλησαν να εξετάσουν εάν η πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων συνδέεται με τον κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας, σε άτομα υψηλού κινδύνου. Ειδικότερα, ανέλυσαν δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων 30 ατόμων τα οποία εμφάνιζαν αντισώματα που συνδέονται με την εμφάνιση ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Στη συνέχεια τα συνέκριναν με αντίστοιχα δεδομένα 47 ατόμων που δεν είχαν αντισώματα.

Συνολικά, ποσοστό 6,7% των ατόμων που είχαν αντισώματα για τη νόσο δήλωσαν ότι λαμβάνουν συμπλήρωμα ω-3 λιπαρών οξέων, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην ομάδα ελέγχου ανήλθε στο 34,4%. Επιπλέον, τα αποτελέσματα των αιματολογικών εξετάσεων έδειξαν πως οι εθελοντές που είχαν αντισώματα ήταν πιο πιθανό να

έχουν χαμηλότερα επίπεδα τριών απαραίτητων ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα, συγκριτικά με τα άτομα της ομάδας ελέγχου.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, αν και το δείγμα της μελέτης είναι περιορισμένο, ωστόσο φαίνεται ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα ενδεχομένως να μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας προλαμβάνοντας την ανάπτυξή της κατά την προ-συμπτωματική περίοδο.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr