10 Φεβρουαρίου 2019

ω3 λιπαρά : Νέα δεδομένα για τα οφέλη τους

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Σύμφωνα με τα προκαταρκτικά αποτελέσματα νέας μελέτης, που παρουσιάστηκε σε συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας, φαίνεται ότι η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη της υπέρτασης σε υγιείς ενήλικες.

Για τους σκοπούς της μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 2.036 νέους, υγιείς ενήλικες. Ειδικότερα, πραγματοποιήθηκε προσδιορισμός των επιπέδων ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα και μετρήσεις της αρτηριακής πίεσης. Στη συνέχεια, οι εθελοντές χωρίστηκαν σε 4 ομάδες, με βάση τα επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα.

Συνολικά, παρατηρήθηκε πως οι ενήλικες με τα υψηλότερα επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων είχαν χαμηλότερη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση, με τη

διαφορά να κυμαίνεται στα 4 mm Hg και 2 mm Hg, αντίστοιχα, σε σχέση με εκείνους που είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα ω-3 λιπαρών οξέων στο αίμα.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης υποδηλώνουν πως ο εμπλουτισμός της δίαιτας με ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία περιέχονται κυρίως σε λιπαρά ψάρια και ορισμένα είδη φυτικών ελαίων, θα μπορούσε να αποτελέσει μια στρατηγική πρόληψης της υπέρτασης.

Πηγή: neadiatrofis.gr