

Omega-3 nie chronią przed nowotworami a wręcz przeciwnie

5 marca 2020

Kwasy tłuszczowe omega-3 nie chronią przed nowotworami, wynika z metaanalizy przeprowadzonej przez naukowców w University of East Anglia. Tymczasem spożycie tych tłuszczów jest szeroko promowane, gdyż mają chronić przed nowotworami, chorobami serca i udarami.

Tymczasem analiza dwóch dużych studiów wykazała, że suplementacja kwasami omega 3 może nieco zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca i zgonu z nią związanego, ale nieco zwiększyć ryzyko nowotworu prostaty.

Z badań wynika, że jeśli 1000 osób będzie przez 4 lata wzbogacało swoją dietę o kwasy omega-3, to w tym czasie 3 osoby mniej umrą na chorobę serca, sześć osób mniej doświadczy ataku serca lub podobnego wydarzenia, ale u 3 dodatkowych osób rozwinie się nowotwór prostaty. Wyniki badań opublikowano na łamach [„British Journal of Cancer”](#) oraz „Cochrane Database of Systematic Reviews”.

W ramach analizy naukowcy przyjrzeni się wynikom 47 badań, w których brali udział dorośli, którzy nigdy nie mieli nowotworów, byli narażeni na zwiększone ryzyko nowotworu oraz już wcześniej zdiagnozowano u nich nowotwór, a także 86 badań mających na celu określenie związku spożycia omega-3 z ryzykiem chorób i zgonów na choroby układu krążenia.

W badaniach tych brało udział w sumie około 110 000 osób, które losowo zostały przypisane do grup spożywających przez co najmniej rok więcej kwasów omega-3 lub nie zmieniających dotychczasowej diety. Główny autor, doktor Lee Hooper, stwierdził: „Nasze wcześniejsze badania wykazały, że

suplementy długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, w tym tłuszcze rybne, nie chronią przed depresją, udarem, cukrzycą i nie zmniejszają ryzyka zgonu”.

„Obecna duża systematyczna analiza zawierała dane pochodzące od wielu tysięcy ludzi badanych w długim okresie. Dane te jasno pokazują, że spożywanie przez wiele lat suplementów omega-3 może nieco zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby serca, ale zostanie to zrównoważone niewielkim zwiększeniem ryzyka rozwoju niektórych nowotworów. Całościowy wpływ na zdrowie jest niewielki. Tym samym oddziaływanie tłuszczów rybnych, bogatego źródła długołańcuchowych kwasów omega-3, nie jest jasne. Tłuszcze rybne to bardzo odżywczy składnik pożywienia, część zbilansowanej diety. Dostarczają one białka i energii oraz ważnych mikroelementów, takich jak selen, jod, witamina D czy wapń. Ich znaczenie daleko wybiega poza kwasy omega-3. Stwierdziliśmy jednak, że jeśli chodzi o zapobieganie nowotworom, to spożywanie omega-3 nie ma znaczenia. W rzeczywistości mogą one w minimalnym stopniu zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory, w szczególności na raka prostaty. Jednak ten niekorzystny wpływ jest równoważony przez niewielki dobroczynny wpływ na serce” – stwierdzili naukowcy.

Na koniec uczeni dodają, że „biorąc pod uwagę zanieczyszczenie oceanów plastikiem oraz obawy związane z przemysłowym połowem ryb, jego wpływ na środowisko naturalne oraz zasoby ryb, wydaje się rozsądnym, by zaprzestać zalecania suplementów z tłuszczów rybnych, gdyż nie przynosi to praktycznie żadnych skutków prozdrowotnych”.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: MedicalXpress.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl