

Zażywanie tabletek to nie to samo, co jedzenie ryb

31 sierpnia 2015

W odróżnieniu od diety obfitującej w naturalne źródła kwasów omega-3 – łososia, tuńczyka czy halibuta – suplementy z kwasami nie spowalniają spadku zdolności poznawczych u seniorów.

Dr Emily Chew z Narodowego Instytutu Oka (National Eye Institute, NEI) prowadzi Age-Related Eye Disease Study (AREDS), w ramach którego naukowcy próbują ocenić, jaka kombinacja suplementów spowalnia związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej (ang. Age-related Macular Degeneration, AMD). Studium wykazało, że codzienne wysokie dawki określonych przeciwutleniaczy i minerałów (tzw. formuła AREDS) spowalniają rozwój zaawansowanego AMD.

Podczas większego badania AREDS2 sprawdzano, co wyniknie z dodania do AREDS kwasów omega-3. Nie było żadnej różnicy. Tymczasem gdy wcześniej z ludźmi prowadzono wywiady odnośnie do zwyczajów dietetycznych, okazywało się, że regularne spożycie ryb wiązało się z niższymi odsetkami AMD, chorób sercowo-naczyniowych i być może demencji.

O tym, że łykanie tabletek może nie być tym samym, co jedzenie ryb, świadczyły już wyniki dużego studium z 2011 r., które pokazało, że suplementy z kwasami omega-3 nie poprawiały stanu zdrowia mózgu starszych pacjentów z istniejącą wcześniej chorobą serca.

Przy okazji AREDS2 Chew i inni zyskali niepowtarzalną okazję, by zbadać wpływ omega-3 na funkcjonowanie poznawcze. Wszyscy pacjenci mieli wczesne lub umiarkowane AMD. Średnia wieku wynosiła 72 lata, a 58% próby stanowiły kobiety. Wylosowano ich do 4 grup: 1) placebo, 2) kwasów omega-3 (tabletki zawierały 350 mg kwasu dokozaheksaenowego DHA i 650 mg kwasu

eikozapentaenowego EPA), 3) luteiny i zeaksantyny (ksantofili występujących w zielonych warzywach liściastych) oraz 4) kwasów omega-3 i luteiny/zeaksantyny.

Ponieważ wszystkim ochotnikom groziło pogorszenie choroby, nadal proponowano im oryginalną lub zmodyfikowaną wersję formuły AREDS (bez omega-3 lub luteiny/zeaksantyny).

W punkcie wyjścia 5-letniego studium i później co 2 lata badani przechodzili serię testów poznawczych, które pozwalały m.in. ocenić przypominanie bezpośrednie i odroczone, uwagę czy prędkość przetwarzania informacji. Ponieważ z biegiem lat wyniki osiągane przez wszystkie 4 grupy spadały w podobnym stopniu, oznacza to, że nie sprawdziła się żadna z zaproponowanych kombinacji suplementów.

„Dane z AREDS2 wspomagają nasze wysiłki w kierunku zrozumienia relacji łączących składniki diety oraz chorobę Alzheimera i pogorszenie formy poznawczej. Niewykluczone, na przykład, że znaczenie ma czasowanie lub spożycie składników odżywczych w ramach określonych wzorców dietetycznych. Potrzeba więcej badań, by stwierdzić, czy wzorce dietetyczne albo wdrażanie suplementacji na wcześniejszych etapach alzheimera w ogóle cokolwiek zmieniają” – podsumowuje dr Lenore Launer.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: NIH.gov

Źródło: KopalniaWiedzy.pl