Acidi grassi omega 3 ed eventi cardiovascolari

Data 26 agosto 2018
Categoria cardiovascolare

Una revisione Cochrane ha fatto il punto sugli effetti cardiovascolari degli acidi grassi omega.

Diversi studi hanno evidenziato i benefici cardiovascolari degli **acidi grassi omega 3** .
Per questo motivo le linee guida consigliano di aumentare il consumo di cibi che contengono queste sostanze e, in alcuni casi, di ricorrere alla supplementazione farmacologica.
Gli acidi grassi omega 3 sono contenuti **nell'olio di pesce** (omega 3 a lunga catena detti LCn3 come per esempio l'acido eicosapentenoico o EPA e il docosaexanoico o DHA) e in **alcuni vegetali** (acido alfalinoleico o ALA).
Tuttavia recenti trials non hanno confermato questi risultati.

Partendo da queste considerazioni è stata quindi effettuata una **revisione sistematica della letteratura** .
Sono stati selezionati 79 RCT per un totale di poco più di 112.000 pazienti arruolati. Nella maggior parte degli studi veniva paragonata la supplementazione farmacologica con acidi omega 3 al placebo.

Secondo la revisione gli **acidi omega 3 a lunga catena** hanno mostrato di avere un effetto nullo o di modesta entità su endpoints hard come la mortalità totale e cardiovascolare, la mortalità coronarica, gli eventi cardiovascolari, le aritmie e l'ictus. Vi può essere una riduzione degli eventi coronarici tuttavia questo dato non è stato confermato da una analisi di sensibilità.

Per quanto riguarda l' **ALA** si è evidenziato che è improbabile un effetto su mortalità totale, mortalità cardiovascolare ed eventi coronarici. L'ALA può ridurre gli eventi cardiovascolari, la mortalità coronarica e le aritmie mentre sull'ictus l'effetto è stato giudicato non chiaro.

Gli autori considerano questa la revisione più **estesa** che abbia finora esaminato gli effetti cardiovascolari degli acidi grassi omega 3 e suggeriscono che i benefici evidenziati dagli acidi omega 3 a lunga catena nei primi studi sono dovuti al fatto che questi trial avevano un rischio di bias.

Ricordiamo che i prodotti a base di omega 3 sono indicati, secondo quanto previsto in scheda tecnica, per il trattamento dell'**ipertrigliceridemia** e per la **prevenzione secondaria nel paziente con pregresso infarto miocardico** .

RenatoRossi

Bibliografia

1. Abdelhamid As et al. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Syst Rev. Pubblicata il 18 luglio 2018.