Omega-3 un update

Data 16 ottobre 2021
Categoria cardiovascolare

Omega-3 un update

Nel 2019 il mercato globale degli acidi grassi omega-3 ha raggiunto i 4,1 miliardi di dollari e si prevede che raddoppierà entro il 2025. Ma la domanda che si pone è se sono veramente utili clinicamente. Un editoriale di JAMA (1) ha analizzato i risultati contrastanti dei vari studi. Il VITAL (Vitamin D and Omega-3 Trial) ha utilizzato 1 gr/die di Omega-3 e non si è vista una riduzione di eventi cardiovascolari in una popolazione in prevenzione primaria. Lo studio STRENGTH (The Long-Term Outcomes Study to Assess Statin Residual Risk with Epanova in High Cardiovascular Risk Patients with Hypertriglyceridemia) che ha utilizzato 4 gr/die di Omega-3 non ha avuto effetti sull'endpoint primario, un composito di morte cardiovascolare, infarto miocardio non fatale, ictus non fatale, rivascolarizzazione coronarica e ospedalizzazione per angina instabile in prevenzione secondaria. Al contrario lo studio REDUCE-IT (Reduction of Cardiovascular Events with Icosapent Ethyl–Intervention Trial) contraddice i risultati dello STRENGTH. Con un follow-up mediano di 4,9 anni e una dose di Omega-3 di 4 gr/die, come nello STRENGTH, ha ridotto significativamente gli eventi cardiovascolari in prevenzione secondaria. In entrambi gli studi fu osservato un aumento del rischio di fibrillazione atriale.
L'aumento della Fibrillazione Atriale con l'uso di alte dosi di Omega-3 è stato confermato anche dalla revisione sistematica di Circulation (2). Dopo aver esaminato 4049 articoli e abstract, i ricercatori hanno incluso nella loro analisi 7 studi randomizzati controllati su larga scala che riportavano esiti cardiovascolari degli acidi grassi omega-3.
Gli studi hanno riportato risultati per la FA, come esito pre-specificato, evento avverso o motivo di ricovero. Ciascuno ha avuto un minimo di 500 pazienti e un follow-up mediano di almeno 1 anno. Sono stati esclusi gli studi che esaminavano gli effetti degli acidi grassi omega-3 sulla FA ricorrente in pazienti con FA accertata o FA postoperatoria. Nel complesso, l'uso di acidi grassi omega-3 è stato associato a un aumento del rischio di FA del 25% (rapporto di rischio 1,25; 95% CI, 1,07 - 1,46; P = 0,013). Nelle analisi stratificate per dose, il rischio di FA era significativamente più pronunciato negli studi che testavano dosi elevate di omega-3 (> 1 grammo al giorno) rispetto a quelli che testavano dosi inferiori (<1 grammo al giorno. Poiché il beneficio degli acidi grassi omega-3 sembra essere dose-dipendente, il rischio associato di fibrillazione atriale dovrebbe essere bilanciato rispetto al beneficio sugli esiti cardiovascolari.
Se analizziamo le meta-analisi e revisioni sistematiche anche qui i risultati divergono.
La revisione Cochrane (3) fornisce la prova che l'assunzione di omega-3 a catena lunga (olio di pesce, EPA o DHA) non giova alla salute del cuore né riduce il rischio di ictus o morte per qualsiasi causa. Gli studi più affidabili hanno mostrato costantemente un effetto scarso o nullo degli omega-3 a catena lunga sulla salute cardiovascolare.
Al contrario una recente revisione sistematica (4) ha incluso 38 studi che comprendevano 149.051 pazienti concludendo che gli acidi grassi omega-3 erano associati alla riduzione della mortalità cardiovascolare e di altri esiti cardiovascolari.
Conclusione. Il dibattito è in corso ma possiamo paragonare l'effetto di questi integratori con l'NNT delle statine ed ezetimibe che hanno un NNT di 25 (statine) e di 50 (ezetimibe) mentre gli Omega-3 hanno un NNT da 167 a 334 e quasi tutte le persone che assumono gli integratori non ne trarranno beneficio. (5)

ClementinoStefanetti

Bibliografia
1.Do Omega-3 Fatty Acids Benefit Health? https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2773119

2.Effect of Long-Term Marine Omega-3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.055654

3.Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003177.pub5/full

4.Effect of omega-3 fatty acids on cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis. www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(21)00277-7/fulltext

5.Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. www.cochrane.org/news/omega-3-fatty-acids-primary-and-secondary-prevention-cardiovascular-disease