

## Ειδικά στα άτομα υψηλού κινδύνου- Τα ω-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Μίσιγκαν

Τα ω-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου στα άτομα με υψηλή χοληστερόλη ή τριγλυκερίδια, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Mayo Clinic Proceedings.

Επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου EpidStat του Μίσιγκαν, με επικεφαλής τον Δρ Ντομινίκ Αλεξάντερ, μελέτησαν στοιχεία από 34 κλινικές δοκιμές και έρευνες, που αφορούσαν συνολικά πάνω από 820.000 άτομα.

Από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι, η κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων και συγκεκριμένα EPA και DHA είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τις ομάδες υψηλού κινδύνου, μειώνοντας κατά 16% τον καρδιαγγειακό κίνδυνο σε όσους έχουν υψηλά τριγλυκερίδια και κατά 14% σε όσους έχουν υψηλή LDL («κακή») χοληστερόλη. Ενώ συνολικά για τον γενικό πληθυσμό, ο κίνδυνος είναι μειωμένος από 6% έως 18%.

Προηγούμενες μελέτες είχαν συσχετίσει τα ω-3 με μειωμένο κίνδυνο καρδιακής

αρρυθμίας, χαμηλότερο επίπεδο λιπιδίων στο αίμα, καθώς επίσης λιγότερη αθηροσκλήρωση και υπέρταση.

Οι ερευνητές συστήνουν λοιπόν την κατανάλωση ψαριών (κυρίως σολομού και σαρδέλας) δύο φορές την εβδομάδα ή τη λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων με ω-3 λιπαρά οξέα.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

**Πηγή:** [health.in.gr](http://health.in.gr), ΑΠΕ-ΜΠΕ