

Μειώστε τον κίνδυνο εμφράγματος με ωμέγα-3 λιπαρά

/ [Γενικά](#)

Image not found or type unknown



Βελτιωμένη λειτουργία της καρδιάς παρουσιάζουν όσοι, μετά από ένα έμφραγμα, παίρνουν καθημερινά για τουλάχιστον ένα εξάμηνο μεγάλες δόσεις ωμέγα-3 λιπαρών οξέων από ιχθυέλαιο. Σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, εμφανίζουν βελτιωμένη λειτουργία της καρδιάς και μειώνουν τις επιπτώσεις από το καρδιαγγειακό επεισόδιο. Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ρέιμοντ Κούνγκ, αναπληρωτή καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και του νοσοκομείου Brigham & Women's της Βοστώνης, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό «Circulation», πραγματοποίησαν τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή με 360 άτομα που είχαν επιζήσει μετά από έμφραγμα.

Εντός ενός μηνός μετά το έμφραγμα, οι μισοί από τους ασθενείς άρχισαν να λαμβάνουν μεγάλες δόσεις ωμέγα-3 τουλάχιστον τέσσερα γραμμάρια ημερησίως και οι άλλοι μισοί ένα εικονικό φάρμακο -πλασίμπο- παράλληλα με τα άλλα φάρμακά τους.

Η μορφολογία και η λειτουργία της καρδιάς είναι δυνατό να επιδεινωθούν μετά

από ένα έμφραγμα, πράγμα που μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια και σε άλλα προβλήματα.

Μία προηγούμενη μελέτη είχε δείξει ότι η κατανάλωση ωμέγα-3 από ιχθυέλαιο βελτιώνει την επιβίωση των ασθενών που έχουν πάθει έμφραγμα. Η νέα έρευνα δείχνει ότι τα ωμέγα-3 διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, βοηθάνε την καρδιά να συστέλλεται καλύτερα, ενώ προστατεύουν και τον καρδιακό ιστό που δεν έχει πληγεί από το έμφραγμα .

Σύνδεσμος: Για την πρωτότυπη επιστημονική εργασία στη διεύθυνση:

color=»#0000FF» size=»3" face=»Courier New
Greek»><http://circ.ahajournals.org/content/134/5/378>

Πηγή: [Newsroom Αθήνα 9.84- athina984.gr](http://athina984.gr)