

■ Nota de premsa ■

## Una dieta rica en àcid omega-3 vegetal s'associa amb millor evolució en els pacients amb insuficiència cardíaca

- Les persones amb nivells baixos d'aquest compost i amb aquesta patologia tenen gairebé un 40% més risc de morir o ingressar a l'hospital que les que tenen nivells més alts
- Ho afirma una un estudi desenvolupat conjuntament entre l'Hospital Germans Trias i Pujol i l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM-Hospital del Mar)
- L'equip investigador ha analitzat les mostres de sang de 905 pacients amb insuficiència cardíaca, seguits durant 3 anys
- Els resultats de l'estudi es publiquen a la revista *Journal of the American College of Cardiology*

**26/10/2022.** Tenir nivells més alts de greix omega-3 de procedència vegetal redueix el risc de morir i d'haver d'ingressar a l'hospital en persones amb insuficiència cardíaca. Així ho estableix un estudi conjunt d'investigadors de l'Hospital Germans Trias i Pujol i l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques, que ha publicat la revista *Journal of the American College of Cardiology*, i en el qual s'ha fet el seguiment de gairebé un miler de pacients.

El treball ha permès comprovar com una dieta rica en un tipus de greix omega-3 s'associa amb una millor evolució de la insuficiència cardíaca, que es produeix quan el cor és incapaç de bombar la sang cap a tot el cos de manera adequada. Aquesta malaltia, que pot tenir causes molt diverses, va empitjorant de manera gradual. Tot i que no es pot curar totalment, es pot controlar a través de pautes farmacològiques i estil de vida. En aquest sentit, els efectes beneficiosos pel cor dels omega-3 són llargament coneguts, però la gran majoria d'estudis se centren en els omega-3 que provenen del peix blau. En aquest cas, els investigadors dels

**Per a més informació:**

Jose G. Navarro  
Comunicació Hospital Germans Trias  
677 255 923  
[jnavarro.germanstrias@gencat.cat](mailto:jnavarro.germanstrias@gencat.cat)

David Collantes  
Direcció Comunicació Corporativa Hospital del Mar  
932483537  
[dcollantes@psmar.cat](mailto:dcollantes@psmar.cat)

dos centres catalans han investigat una variant que prové d'aliments vegetals, com per exemple les nous.

### **Un 39% més de risc de morir o d'hospitalització**

L'estudi ha quantificat els nivells d'un àcid gras omega-3 vegetal en mostres de sang de més de 900 pacients afectats d'insuficiència cardíaca, els quals han estat seguits durant tres anys després de l'obtenció d'aquesta mostra de sang. En aquest període, alguns pacients han mort, o la seva malaltia ha empitjorat i han necessitat ingressar a l'hospital. Els investigadors han observat que els pacients amb uns nivells baixos d'omega-3 vegetal en sang tenien 39% major risc de morir o ingressar a l'hospital, quan es comparava amb els que tenien nivells més alts.

Per Antoni Bayés-Genís, cap de servei de cardiologia de l'hospital Germans Trias i co-investigador principal de l'estudi, la rellevància d'aquesta troballa és que "aporta evidència sobre un factor modificable d'estil de vida, el dietètic, que es relaciona amb una menor mortalitat i necessitat d'ingrés hospitalari en context d'insuficiència cardíaca. Aquest és un primer pas per donar als cardíòlegs una nova estratègia, segura, barata, i accessible, que permeti millorar la qualitat de vida dels pacients amb insuficiència cardíaca".

Per Aleix Sala, responsable de la línia de determinació d'àcids grassos en sang a IMIM-Hospital del Mar, i co-investigador principal de l'estudi, "poder mirar els nivells en sang ens dona informació a dos nivells. Primer, ens ajuda a saber amb exactitud el consum de greixos durant les setmanes abans d'obtenir la mostra de sang. Segon, permet identificar millor qui tindria major benefici de seguir una dieta suplementada amb aquests omega-3; en aquest cas no hauríem d'anar a tractar tota la població, sinó al 25% de la població amb els nivells més baixos".

### **Article de referència**

**Per a més informació:**

Jose G. Navarro  
Comunicació Hospital Germans Trias  
677 255 923  
[jnavarro.germanstrias@gencat.cat](mailto:jnavarro.germanstrias@gencat.cat)

David Collantes  
Direcció Comunicació Corporativa Hospital del Mar  
932483537  
[dcollantes@psmar.cat](mailto:dcollantes@psmar.cat)

Lázaro I, Lupón J, Cediél G, et al. Relationship of Circulating Vegetable Omega-3 to Prognosis in Patients With Heart Failure. *J Am Coll Cardiol.* 2022 Nov, 80 (18) 1751–1758. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.08.771>

**Per a més informació:**

Jose G. Navarro  
Comunicació Hospital Germans Trias  
677 255 923  
[jnavarro.germanstrias@gencat.cat](mailto:jnavarro.germanstrias@gencat.cat)

David Collantes  
Direcció Comunicació Corporativa Hospital del Mar  
932483537  
[dcollantes@psmar.cat](mailto:dcollantes@psmar.cat)