

Nivells alts d'omega-3 en sang s'associen amb menys risc de demència i Alzheimer

- ***Ho revela l'estudi observacional més gran en aquest camp portat a terme fins ara al món. El publica la revista Nutrients***
- ***El treball es basa en dades de la base de dades UK Biobank i ha permès analitzar informació de més de 260.000 persones. Les seves conclusions poden permetre la definició acurada de futurs estudis sobre la suplementació d'omega-3 per a la prevenció de demències***
- ***Els possibles beneficis d'aquests àcids grassos són màxims en homes de més de seixanta anys i en demències que no són Alzheimer***

Barcelona, 30 de gener de 2024. – Tenir **nivells alts d'omega-3 en sang** s'associa amb un **menor risc de demència i Alzheimer**, segons un estudi que ha coliderat l'Hospital del Mar Research Institute i que publica la revista *Nutrients*. Es tracta del treball amb un número més gran de participants mai fet fins ara en aquest camp, analitzant **dades de 260.000 persones** procedents de la base de dades *UK Biobank*. En ell han participat investigadors del Fatty Acid Research Institute dels Estats Units i del CIBER de Fisiopatologia de l'Obesitat i Nutrició (CIBEROBN).

Els autors de l'estudi han pogut tenir accés al perfil de metabòlits en sang de les persones incloses en la base de dades del Regne Unit. A més d'examinar les associacions per diferents tipus d'omega-3, poder treballar amb un nombre tan alt de participants ha permès incloure grups de població més joves dels que tradicionalment s'han estudiat. Així, han dividit els participants en voluntaris d'entre 40 i 50 anys, de 50 a 60 i de més de 60 anys. També han pogut relacionar aquesta informació amb l'aparició d'Alzheimer o altres demències com a entitats diferenciades. Com explica l'investigador del Grup de recerca en Risc Cardiovascular i Nutrició de l'Hospital del Mar Research Institute, el Dr. Aleix Sala-Vila, ***"ens ha servit per estudiar si tenir nivells elevats d'omega-3 als 50 anys pot ajudar a prevenir l'aparició de la demència molts anys més tard"***.

El treball ha tingut en compte l'edat, el sexe, el nivell d'escolarització dels participants i les característiques genètiques associades a un major risc d'Alzheimer. Les conclusions indiquen que ***"nivells elevats d'omega-3 s'associen amb menys risc per tots els grups d'edat, per homes i dones i per les dues malalties, però les associacions més fortes es donen en homes, en persones de més de 60 anys, i per les demències que no són l'Alzheimer"***, explica el principal autor del treball. A la vegada, les associacions són també especialment beneficioses pels omega-3 diferents del DHA (àcid docosahexaenoic). Aquest omega-3 ve aportat pel peix blau, i, per tant, l'estudi ***"reforça la idea que hi ha alguns aliments, que no per força han de ser peixos, com les nous, que podrien ser beneficiosos per a la salut cerebral"***, apunta el Dr. Sala-Vila.

Ajudar a dissenyar nous estudis

Els resultats obtinguts no estableixen una causalitat directa entre els nivells d'àcids grassos en sang i el risc de l'Alzheimer i altres demències. Per fer-ho, caldrà desenvolupar estudis amb voluntaris de suplementació de l'alimentació amb omega-3. Però sí que serveixen per ***"ajudar a definir de forma més acurada futurs estudis"***, segons el Dr. Aleix Sala-Vila. Aquests nous treballs hauran de tenir en compte quina és la població que més es pot beneficiar d'aquest tipus d'intervenció, ja que la resposta a la suplementació no és igual per tothom. També ajudarà a

Nota de premsa

definir millor quin tipus d'omega-3 testar, quina és la dosi més adequada, o la durada que serà necessària per poder veure un efecte clínicament rellevant.

Article de referència

Sala-Vila A, Tintle N, Westra J, Harris WS. Plasma Omega-3 Fatty Acids and Risk for Incident Dementia in the UK Biobank Study: A Closer Look. *Nutrients*. 2023 Nov 23;15(23):4896. doi: [10.3390/nu15234896](https://doi.org/10.3390/nu15234896). PMID: 38068754; PMCID: PMC10708484.

Més informació

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat