

Robinson JG, Stone NJ. **Antiatherosclerotic and antithrombotic effects of omega-3 fatty acids.** Am J Cardiol. 2006 Aug 21; 98(4A):39i-49

Effetto Degli Acidi Grassi Omega-3 Sulla Aterosclerosi E Trombosi.

E' stato dimostrato che gli acidi grassi omega-3 sia da organismi marini che da fonti vegetali riducono il rischio di morte da malattie coronariche. In un primo tempo si riteneva che questo effetto benefico fosse dovuto alle loro proprietà antiaritmiche, ma in seguito è stato provato da studi su animali e su umani che gli acidi grassi omega-3 hanno un ampio spettro di effetto antiaterosclerotici e antitrombotici.

In questa rassegna vengono raccolti i risultati dei studi di intervento controllati e randomizzati pubblicati fino all'Agosto 2005 in cui vengono misurati i parametri del quadro lipidico correlati all'aterosclerosi e alla trombosi. Il risultato più chiaro è che gli omega-3 di origine marina riducono in maniera dose dipendente i trigliceridi plasmatici in 26 dei 27 studi considerati. La riduzione era maggiore nei soggetti che avevano valori di trigliceridi sopra la norma.

Un effetto significativo, anche se meno importante di quello osservato per i trigliceridi, si osserva anche per la riduzione della pressione sanguigna in particolare in soggetti ipertesi e di età superiore ai 45 anni, per l'innalzamento della HDL e per il miglioramento delle funzioni endoteliali.

Dall'altra parte risultati contrastanti sono stati riportati sull'apolipoproteina B, sull'apolipoproteina A-I ed un leggero aumento della concentrazione di LDL è stato riportato in alcuni studi. Non ci sono evidenze convincenti per un reale effetto sulla vasocostrizione (considerando sia la concentrazione di fibrinogeno che la tendenza all'aggregazione piastrinica), l'infiammazione (misurata come livelli di proteina-C reattiva, la tolleranza al glucosio (misurata come livelli di emoglobina glicosilata) o la stabilizzazione delle placche (misurata mediante dei parametri morfologici).

Comunque queste modifiche spiegano solo parzialmente la riduzione di eventi cardiovascolari dal 25 al 40% osservata principalmente supplementato olio di pesce. Inoltre gli autori sottolineano come i risultati degli studi epidemiologici indichino riduzioni nell'incidenza di infarto del miocardio non fatale e dell'ischemia maggiori di quelli osservabili con i trial clinici in cui si è effettuata una somministrazione controllata di omega-3. Questa evidenza suggerisce che negli studi epidemiologici ci siano fattori confondenti importanti (ad esempio la dieta generale) che potenziano l'effetto benefico attribuito agli omega-3.

Alcuni importanti trial in corso dovrebbero chiarire definitivamente i benefici non-antiaritmici legati alla supplementazione con omega-3. Tra questi c'è un importante studio Francese denominato SU.FOL.OM3 in cui vengono seguiti per 5 anni 3000 soggetti infartuati.