

Amit a gyógyszerészeknek tudni érdemes az omega-3 zsírsavakról és a halolaj-kiegészítőkről



Tudományos áttekintés

A jó minőségű omega-3-készítmények lassítják a biológiai öregedést, és csökkentik az idősődéssel járó betegségek előfordulását; cardiovascularis előnyük bizonyított, hatásuk pedig D-vitaminnal és testmozgással kombinálva még jelentősebb.

Mire figyeljen a gyógyszerész?

Vannak fontos szempontok, amelyekkel a gyógyszerészeknek tisztában kell lenniük, mielőtt omega-3-készítményeket, illetve halolaj-étrend-kiegészítőket ajánlanának ügyfeleiknek – írja Preston Mason cardiovascularis farmakológus a *Pharmacy Times* című online folyóiratban.

Mason és munkatársai laboratóriumukban az amerikai piacon kapható készítmények minőségét vizsgálták, azonban megállapításaik a hazai piacon is helytállóak.

A Magyarországon is kapható, receptköteles omega-3-készítmény minősége – mivel minőségbiztosítási rendszer alapján gyártott gyógyszer – teljes mértékben megfelelő, és az OTC omega-3-készítmények többsége is megfelelő. A halolaj-étrend-kiegészítők között azonban több rossz minőségű termék is található.

⚠ **Minőségi problémák a piacon**

A kutatók ez utóbbiakat vizsgálva háromféle hibát mutattak ki:

- **Alacsony omega-3-tartalom:** esetenként az összolajtartalom kevesebb mint harmada, és kevesebb, mint amennyi a hirdetésben szerepel, továbbá gyártási tételenként eltérő lehet
- **Nem kívánatos zsírsavak jelenléte:** a készítmény egészségtelen telített zsírsavakat is tartalmaz
- **Oxidáció és avasodás:** az omega-3-zsírsavak oxidáltak vagy avasak, így gyulladáskeltő hatásúak lehetnek

♥ **Miért fontos az EPA?**

Bár a halolaj-kiegészítők a legelterjedtebb táplálékkiegészítők közé tartoznak, sok fogyasztó nem tudja, hogy ezekben a termékekben az omega-3-zsír az a komponens, amely a szív egészsége szempontjából értékes – hangsúlyozza Mason.

Hozzáteszi: az egyik omega-3-zsírval, az eikozapentaénsavval (EPA) kapcsolatban nagyszabású klinikai vizsgálatok bizonyították a szív- és érrendszeri előnyöket, beleértve a szívinfarktus és a stroke megelőzését.

A gyógyszerész számára ezért fontos, hogy tisztában legyen az egyes, patikában kapható termékek – legyenek azok OTC készítmények vagy étrend-kiegészítők – omega-3-tartalmával.

Kutatási fókusz

Omega-3 és a biológiai öregedés

Az omega-3-zsírsavak fogyasztásának előnyös hatásaival kapcsolatban a közelmúltban a *Nature Aging* folyóiratban is megjelent egy tanulmány.

A *Nature* hírrovatának beszámolója szerint Heike Bischoff-Ferrari és Steve Horvath a DO-HEALTH vizsgálat adatait (n=700, legalább 70 éves résztvevő) elemezve megállapították, hogy az omega-3-kiegészítés (az omega-3 esszenciális zsír) lassítja a biológiai öregedést.

A vizsgálat részletei

A vizsgálat aktív karjába tartozó résztvevők három éven keresztül napi 1 gramm, algából kivont omega-3-zsírsavat fogyasztottak.

Voltak olyan résztvevők is, akik ezen felül:

- napi 2000 NE D-vitamint szedtek
- heti három alkalommal 30 perc testmozgást végeztek

(illetve a beavatkozások különböző kombinációit kapták).

A biológiai öregedést négyféle DNS-metilációs órával mérték.

Eredmények

Az omega-3-szupplementáció önmagában a négy mérési módszerből három esetében lassította az öregedés ütemét.

A három beavatkozás együttes alkalmazása hozta a legnagyobb eredményt:

 három év alatt a biológiai öregedés **2,9–3,8 hónappal csökkent**

Kiegészítő megfigyelések

A *Nature* cikk szerzője, Felicity Nelson ehhez hozzáteszi:

- a kalóriamegvonás
- és az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának csökkentése

szintén a biológiai öregedés lassulásával jár.

A DO-HEALTH vizsgálat korábban közölt eredményei szerint:

- az omega-3-szupplementáció **10%-kal csökkenti az esések számát**
- és **13%-kal csökkenti a fertőzések kialakulásának esélyét**

Más vizsgálatok pedig arról számolnak be, hogy az omega-3- és D-vitamin-szupplementáció, testedzéssel kiegészítve, csökkentheti a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

Források

Pharmacy News, 2022. május 17.

Amit a gyógyszerészeknek tudniuk kell az omega-3 zsírsavakról és a halolaj-kiegészítőkről

Szerző: R. Preston Mason, MBA, PhD

Nature, 2025. február 3.

Az omega-3-kiegészítők lassítják a biológiai öregedést

Felicity Nelson, szabadúszó tudományos és orvosi újságíró