

Kwasy tłuszczowe Omega -3 i zdrowe serce

Kwasy tłuszczowe Omega 3 są dziś znane prawie wszystkim, nie tylko ze względu na coraz większą ilość badań naukowych nad tymi najważniejszymi dla zachowania zdrowia kwasami tłuszczowymi. W ostatnich latach kwasy tłuszczowe Omega 3 stały się modne i „odkrył” je dla własnych potrzeb również przemysł spożywczy. Praktycznie każdemu z nas, robiącemu zakupy spożywcze, wpadła w oko nazwa „Omega 3” - chociażby w regałach z margaryną, w zamrażarkach z rybnymi paluszkami, czy na półkach drogerijnych, jako kapsułki z olejem rybim. Podkreśla się szczególnie ich funkcję ochronną dla serca. Ale czym tak naprawdę są kwasy tłuszczowe Omega 3 i dlaczego wywierają pozytywny wpływ na zachowanie zdrowia układu krążenia? Na te pytania chcemy odpowiedzieć w naszej dzisiejszej serii informacyjnej „Zdrowie – naturalnie!”

Kwasy tłuszczowe Omega 3 należą do rodziny wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. „Omega 3” identyfikuje pozycję wiązania nienasyconego w cząsteczce tych kwasów, które występują zarówno w pokarmie pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego. Istotne jest to, że nasz organizm nie potrafi ich produkować i dlatego jest konieczne, by kwasy tłuszczowe Omega 3 - jako substancje niezbędne dla zdrowia, były dostarczane regularnie z pożywieniem. Do kwasów tłuszczowych Omega 3 pochodzenia roślinnego należy tzw. kwas alfa liponowy (ALA), znajdujący się przede wszystkim w olejach roślinnych, jak: olej lniany, rzepakowy, sojowy, czy z orzecha włoskiego. Nie jest on jednak tak skuteczny w działaniu, jak EPA (kwas eikozapentaenowy), czy DHA (kwas dokozaheksaenowy). Źródłem tych biologicznie aktywnych kwasów tłuszczowych Omega 3 są przede wszystkim tłuste zimnowodne ryby, jak: łosoś, śledź, makrela, czy tuńczyk, które to pobierają kwas alfa liponowy ze specjalnego gatunku morskich mikroalg i przetwarzają go na EPA i DHA. Również ludzki organizm jest w stanie przetworzyć kwasy tłuszczowe Omega 3 pochodzenia roślinnego na długołańcuchowe, biologicznie aktywne kwasy tłuszczowe EPA i DHA, jednak tylko w niewielkim procencie. Dlatego też jedynie dieta bogata w ryby umożliwia przyjmowanie większych ilości tych niezbędnych kwasów tłuszczowych i zapobieganie ich niedoborom w organizmie.

Kwasy tłuszczowe z rodziny Omega 3 mają ogromne znaczenie dla zdrowej funkcji naszego organizmu, jako budulec dla tkanki mózgowej, dla syntezy niektórych hormonów i optymalnej funkcji błon komórkowych. Skuteczność kwasów Omega 3 w prewencji i leczeniu różnych problemów zdrowotnych została wielokrotnie potwierdzona w licznych badaniach naukowych. Między innymi

wykazano ich pozytywny wpływ w kontroli stanów zapalnych w organizmie, alergiach, chorobie Alzheimera, Parkinsona, czy ADHS i in. Jednym z najlepiej przebadanych, jest wieloraki wpływ kwasów tłuszczowych Omega 3 w zakresie terapii chorób serca i układu krążenia. Już od dziesięcioleci jest znane, iż mieszkańcy arktycznych regionów – Eskimosi – rzadziej dostają zawałów serca niż mieszkańcy Europy środkowej, pomimo spożywania dużej ilości tłuszczów. Głównym tego powodem jest to, że tradycyjna dieta Eskimosów jest bogata w ryby. W związku z tym naukowcy już w latach 70-tych ubiegłego stulecia zajęli się intensywnie badaniami nad terapeutycznym działaniem kwasów tłuszczowych Omega 3, których bogatym źródłem są ryby. Obecnie dysponujemy tysiącami badań potwierdzającymi pozytywny wpływ kwasów tłuszczowych Omega 3 na zdrowie serca i układu krążenia. Poniżej prezentujemy Państwu najważniejsze z nich:

Kwasy tłuszczowe Omega 3 w ochronie serca, naczyń krwionośnych i układu krążenia

Pozytywne działanie kwasów tłuszczowych w utrzymaniu zdrowia serca i układu krążenia jest wielorakie. Szereg badań wykazało, iż pacjenci przyjmujący pokarm bogaty w Omega 3 (DHA i EPA) rzadziej doświadczają zawałów serca, niż osoby z grupy kontrolnej. Japońscy naukowcy potwierdzili też zależność pomiędzy wysokim spożyciem ryb i obniżonym ryzykiem wystąpienia choroby sercowo-naczyniowej. Wykazali oni, że przy spożyciu ryb powyżej 20 g dziennie obserwuje się wyraźny spadek ryzyka zawału serca.



Kwasy tłuszczowe Omega 3 mogą hamować rozwój choroby wieńcowej przez ich działanie obniżające poziom trójglicerydów, jak też optymalizują krzepliwość krwi zmniejszając tym samym ryzyko trombozy (tworzenia

zakrzepów krwi w naczyniach). Między innymi amerykańskie badania potwierdzają, iż codzienne spożycie 3-4 g DHA i EPA może obniżyć poziom trójglicerydów o 20 do 50 procent. Kwasy tłuszczowe Omega 3 wpływają również na obniżenie całkowitego cholesterolu we krwi, jak też na poziom „dobrego”- HDL i „złego”-LDL cholesterolu. Podwyższają one poziom „dobrego” – HDL, który pomaga w transporcie nadwyżek cholesterolu do wątroby w celu jego rozkładu.



Innym istotnym czynnikiem zwiększonego ryzyka miażdżycy jest podwyższone ciśnienie tętnicze krwi. Badania naukowe potwierdzają pozytywne działanie kwasów tłuszczowych Omega 3 również w obniżaniu ciśnienia krwi. Między innymi mogą one łagodzić działanie niektórych hormonów podwyższających ciśnienie tętnicze, jak też pomagać w rozszerzeniu światła naczyń włosowatych. Omega 3 poprawiają jednocześnie krążenie poprzez wzmocnienie elastyczności czerwonych krwinek i sprawności naczyń krwionośnych. To bardzo istotne czynniki w prewencji chorób układu krążenia, ponieważ zakłócone krążenie krwi może przyczynić się do rozwoju niedrożności naczyń serca. Kwasy tłuszczowe Omega 3 również odgrywają rolę w ochronie przed zakłóceniem rytmu i przewodnictwa serca.

Badania potwierdzają zdrowotne właściwości kwasów tłuszczowych Omega 3

Przedstawiamy Państwu poniżej kilka przykładów badań prowadzonych nad właściwościami zdrowotnymi kwasów tłuszczowych Omega 3 w chorobach serca i układu krążenia:

- Mleczne napoje zawierające kwasy tłuszczowe Omega 3 mogą zmniejszyć ryzyko choroby sercowo-naczyniowej:
<http://www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-fortified-dairy-effective-for-heart-health-Study>
- Zwiększone spożycie ryb u ludzi w średnim wieku redukuje ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16401768>
- Dieta bogata w Omega 3 wpływa na utrzymanie zdrowych naczyń krwionośnych:
<http://www.nutraingredients.com/Research/Omega-3-rich-meals-have-blood-vessel-benefits-Study>
- Kwasy tłuszczowe Omega 3 z olejów roślinnych mogą zmniejszyć ryzyko zawałów serca:
<http://www.newsroom.heart.org/index.php?s=43&item=459>
- Wysokie spożycie EPA i DHA zmniejsza liczbę przypadków śmierci z powodu choroby wieńcowej:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11939867>

Można zauważyć, iż kwasy tłuszczowe Omega 3 są niezastąpione w profilaktyce i leczeniu chorób serca. Zarówno amerykańscy, jak i europejscy lekarze – specjaliści chorób serca - zalecają spożywanie przynajmniej 2 posiłków tygodniowo złożonych z ryb, lub regularne spożycie suplementów diety zawierających Omega 3 (np. kapsułki z olejem rybim - tranem). Jest wiadomo, że pewne składniki odżywcze działają lepiej, jeżeli występują razem - niż osobno (zasada biologicznej synergii). W przypadku Omega 3, ich połączenie z witaminą E przynosi dodatkowe korzyści dla zdrowia. Połączenie diety bogatej w witaminy i minerały z regularnym dostarczaniem organizmowi optymalnych ilości niezbędnych kwasów tłuszczowych Omega 3 to podstawowy warunek dla zachowania zdrowia serca i układu krążenia.

(W przypadku telefonicznego kontaktu z nami – prosimy o podanie wpisanego w polu nazwiska osoby, od której otrzymaliście Państwo tą wiadomość)