

OMEGA 3 SALVA CUORE

INFARTI RIDOTTI DEL 28% NELLA POPOLAZIONE SANA

EVENTI CARDIOVASCOLARI GRAVI RIDOTTI DEL 25% SE I TRIGLICERIDI SONO ALTI

Due grandi studi presentati all'American Heart Association Scientific Sessions 2018 e pubblicati sul prestigioso New England Journal of Medicine confermano l'utilità degli acidi grassi polinsaturi di origine marina nella prevenzione primaria dell'infarto del miocardio e nella prevenzione di gravi eventi cardiovascolari in caso di trigliceridi alti.

In breve:

. **Due nuovi studi di intervento su larga scala che hanno coinvolto oltre 33.000 persone confermano l'efficacia degli Omega 3 per proteggere la salute del cuore e del sistema cardiovascolare.**

. **Negli uomini over 50 e nelle donne over 55 senza una storia di malattia cardiovascolare pregressa l'integrazione con Omega 3 riduce del 28% il rischio di infarto del miocardio, del 50% il rischio di infarti fatali e del 17% il rischio di coronaropatie.**

. **Nei pazienti con trigliceridi alti, assumere Omega 3 riduce del 31% il rischio di infarto del miocardio, del 28% il rischio di ictus, del 20% il rischio di morire per cause cardiovascolari e del 13% la mortalità totale.**

. **Gli esperti: "A trarre maggiori benefici dagli integratori di Omega 3 è stato chi aveva una dieta povera di pesce".**

. **Questi risultati eclatanti mettono a tacere i dubbi sollevati da alcune recenti meta-analisi di studi condotti sugli Omega 3.**

Monza, 12 novembre 2018 L'associazione degli acidi grassi **Omega 3** con la salute cardiovascolare è nota ormai da quarant'anni, e nel corso dei decenni migliaia di ricerche hanno permesso di accumulare una considerevole mole di dati a favore dell'ipotesi che proteggano cuore e arterie, tanto che l'Efsa (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) raccomanda di assumere almeno 250 mg al giorno degli Omega 3 Epa (acido eicosapentaenoico) e Dha (acido docosaesaenoico) per favorire il buon funzionamento del cuore. Ora nuove conferme dell'efficacia degli Omega 3 nella protezione della salute cardiovascolare arrivano dalle *Scientific Sessions 2018* dell'American Heart Association in corso a Chicago (Illinois, Stati Uniti).

A portarle sono i risultati di due studi di intervento su larga scala indipendenti. Il primo, battezzato REDUCE-IT (**Reduction of Cardiovascular Events with Icosapent Ethyl – Intervention Trial**), conferma l'utilità dell'assunzione di dosi adeguate di Omega 3 per

ridurre il rischio di gravi eventi cardiovascolari quando si convive con livelli di trigliceridi al di sopra della norma. I suoi risultati mettono a tacere i dubbi sollevati da recenti revisioni degli studi controllati randomizzati sugli Omega 3, confermando l'importanza di utilizzare un adeguato dosaggio giornaliero di Omega 3 (che in diversi studi è invece al di sotto delle quantità necessarie per osservare un effetto significativo) e di riservare il trattamento con Omega 3 a pazienti che ne possono realmente trarre beneficio a causa del rischio cardiovascolare cui sono esposti (in questo caso, i livelli elevati di trigliceridi). Il secondo, VITAL (**VITamin D and Omeg**A**-3 Trial**), evidenzia invece l'efficacia degli Omega 3 nella prevenzione primaria dell'infarto del miocardio, indipendentemente dalla presenza di fattori di rischio predisponenti.

I commenti degli esperti

“Lo studio ha dato risultati molto positivi sia in termini di end point primari sia di end point secondari principali”, ha dichiarato Deepak L. Bhatt, primo nome dello studio REDUCE-IT.

“A trarre maggiori benefici dagli integratori di Omega 3 è stato chi mangiava poco pesce”, ha spiegato invece JoAnn E. Manson, autrice principale dello studio VITAL. *“Crediamo che lo studio VITAL non abbia evidenziato nessun chiaro motivo per cui chi sta già assumendo integratori di olio di pesce debba smettere di assumerli”*, ha aggiunto Manson. *“E per chi sembra poterne trarre benefici – in particolare, in termini di riduzione degli infarti con gli Omega 3, per chi mangia poco pesce – pensiamo che sia ragionevole parlare con il proprio medico della possibilità di assumere questi integratori”*.

“I risultati sono in linea con le indicazioni che stanno per essere pubblicate come linee guida dall'International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids (ISSFAL), la società scientifica che si occupa di Omega 3 a livello internazionale”, ci spiega Clemens von Schacky, cardiologo dell'Università Ludwig Maximilian di Monaco di Baviera (Germania), esperto mondiale della relazione fra Omega 3 e malattie cardiovascolari. Secondo von Schacky parametro fondamentale da misurare in questo tipo di studi è il cosiddetto **Indice Omega 3***, un indicatore della quantità di Epa e Dha sul totale degli acidi grassi presenti nelle membrane dei globuli rossi che dovrebbe essere misurato prima e durante le sperimentazioni. *“Altrimenti, non è chiaro cosa sia successo”*, spiega von Schacky *“Nello studio VITAL gli omega-3 sono stati misurati nel plasma, anziché nei globuli rossi, e il dosaggio dell'integrazione con gli Omega 3 non era sufficientemente alto da distinguere fra il gruppo di intervento e il placebo, come dichiarato espressamente anche dagli autori. In REDUCE-IT, invece, la dose di Epa era tale da aumentare i livelli ematici di Epa di un fattore pari quasi a 6 – chiaramente sufficiente per differenziare fra gruppo di intervento e quello di controllo. Naturalmente la misurazione del vero Indice Omega 3 avrebbe permesso di ottenere un'immagine più chiara della situazione”*. Ed è per questo motivo, ci spiega l'esperto, che lo studio REDUCE-IT ha ottenuto effetti clinicamente rilevanti in modo più netto sia sugli *end point* primari che quelli secondari.

REDUCE-IT – lo studio

REDUCE-IT è uno studio clinico controllato (cioè in cui l'effetto del farmaco è stato

confrontato con quello di un placebo) randomizzato (cioè in cui i partecipanti sono stati assegnati in modo casuale al gruppo che ha assunto il farmaco o a quello che ha assunto il placebo) a doppio cieco (cioè in cui né gli sperimentatori né i partecipanti sapevano chi avrebbe assunto il farmaco e chi avrebbe assunto il placebo). I partecipanti erano caratterizzati da livelli di trigliceridi alti (compresi tra 150 e 499 mg/dl), da livelli di colesterolo LDL (quello considerato pericoloso per la salute cardiovascolare) tenuti sotto controllo (tra 41 e 100 mg/dl) da una terapia a base di statine, e da un precedente evento cardiovascolare o da una diagnosi di diabete associata ad almeno un altro fattore di rischio cardiovascolare. Il primo risultato preso in considerazione è stata l'incidenza di decessi per cause cardiovascolari, di infarti del miocardio non fatali e di ictus non fatali, rivascolarizzazione coronarica o angina instabile.

Lo studio, presentato a Chicago lo scorso sabato 10 novembre e pubblicato contemporaneamente sul prestigioso **New England Journal of Medicine**, ha coinvolto 8.179 pazienti (età media 64 anni, 29% donne) reclutati in 473 centri in 11 diversi paesi; il livello medio di trigliceridi e di colesterolo era, rispettivamente, di 216 e 75 mg/dl, e il 71% dei partecipanti assumeva un trattamento per la riduzione del rischio cardiovascolare. Ogni paziente ha assunto quotidianamente 4 grammi di Omega 3 Epa oppure un placebo, e il suo stato di salute è stato monitorato per una media di 4 anni e mezzo. Ne è emerso che l'assunzione di dosi elevate di Omega 3 riduce significativamente il rischio di eventi cardiovascolari in pazienti a rischio a causa di livelli elevati di trigliceridi.

Come già anticipato lo scorso mese di settembre da Amarin Corporation plc, l'azienda produttrice del farmaco a base di Omega 3 testato nello studio, la riduzione globale di decessi per cause cardiovascolari, di infarti del miocardio non fatali e di ictus non fatali, rivascolarizzazione coronarica o angina instabile richiedente il ricovero ospedaliero è risultata pari al 25%. L'evento in corso a Chicago è stato l'occasione per presentare risultati più dettagliati:

durante il primo anno di trattamento il trattamento con Omega 3 a permesso di ridurre i livelli di trigliceridi in media di 39 mg/dl, contro un aumento nel gruppo di controllo pari a una media di 4,5 mg/dl;

gli Omega 3 sono risultati efficaci indipendentemente dai livelli di trigliceridi all'inizio dello studio;

con gli Omega 3 il rischio generale di infarto, ictus o decesso per cause cardiovascolari diminuisce del 26%;

gli Omega 3 riducono il rischio di infarto o ictus non fatale e di mortalità totale del 23%;

l'assunzione di Omega 3 riduce del 31% il rischio di infarto del miocardio fatale o non fatale, del 28% il rischio di ictus fatale o non fatale, del 35% il rischio di rivascolarizzazione urgente o emergente, del 32% il rischio di angina instabile o di ricovero ospedaliero, del 20% il rischio di morire per cause cardiovascolari e del 13% la mortalità totale;

gli effetti avversi sono stati simili nei due gruppi. Le emorragie (rilevate nel 2,7% dei pazienti trattati con Omega 3 e nel 2,1% di quelli che hanno assunto il placebo) non sono mai risultate fatali, e l'assunzione di Omega 3 non ha aumentato l'incidenza di ictus emorragici. Gli altri effetti collaterali rilevati includono diarrea e anemia (più frequenti nel gruppo di controllo) e costipazione, edema periferico e fibrillazione atriale (più frequenti con l'assunzione di Omega 3); i ricoveri per fibrillazione o flutter atriale sono stati più frequenti fra i pazienti trattati con Omega 3, ma secondo Bhatt questo dato sarebbe preoccupante se il rischio di ictus fosse aumentato, mentre invece è risultato ridotto ben del 28%.

VITAL – lo studio

Anche VITAL è uno studio clinico controllato randomizzato in doppio cieco presentato a Chicago lo scorso 10 novembre e contemporaneamente pubblicato sul **New England Journal of Medicine**. Nel suo caso i 25.871 partecipanti (uomini e donne di età minima pari a, rispettivamente, 50 e 55 anni) non presentavano un rischio cardiovascolare significativo e non avevano una storia di malattia cardiovascolare pregressa. In questo caso, quindi, l'efficacia degli Omega 3 è stata testata in termini di **prevenzione primaria**, cioè in individui sani.

Il trattamento con Omega 3 ha previsto l'assunzione quotidiana di 1g di olio di pesce contenente 840 mg di Epa (460 mg) + Dha (380 mg). La durata media del trattamento è stata di 5,3 anni. L'*end point* primario è stata l'incidenza di eventi cardiovascolari gravi (infarto del miocardio, ictus e decesso per cause cardiovascolari), mentre fra gli *end point* secondari è stata inclusa l'incidenza dei singoli eventi cardiovascolari presi in considerazione. Ne sono emerse una riduzione del rischio di infarto del miocardio pari al 28%, una riduzione del rischio di infarti fatali pari al 50% e una riduzione del rischio di coronaropatie pari al 17%. Fra i partecipanti che mangiavano poco pesce la riduzione dei soli infarti è stata addirittura del 40%, mentre quella più generale di eventi cardiovascolari è stata del 19%.

L'Indice Omega-3 è **distribuito in Italia da U.G.A. Nutraceuticals**

Fonti:

<https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1812792>

<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1811403>

Scaricare qui il comunicato stampa in formato .docx

Scaricare qui il comunicato stampa in formato .pdf

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

Ufficio Stampa U.G.A. Nutraceuticals

tel:+39 039 9000200

email:ufficio.stampa@uganutraceuticals.com

Cosa sono gli Omega 3

Acidi grassi essenziali, gli Omega 3 sono molecole indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo che devono essere assunte attraverso l'alimentazione. Fonti di origine vegetale – come le noci – forniscono acido alfa-linolenico (Ala), mentre fonti di origine animale – come il salmone, lo sgombro, le microalghe e l'olio di pesce – forniscono acido eicosapentaenoico (Epa) e acido docosaesaenoico (Dha), gli Omega 3 meglio utilizzati dall'organismo e più importanti da un punto di vista clinico, perché associati alla riduzione dell'infiammazione e del rischio di sviluppare patologie croniche. Inoltre Epa e, soprattutto, Dha sono particolarmente abbondanti nel cervello, dove contribuiscono alle capacità cognitive e alla regolazione dei comportamenti, e l'assunzione di Dha in gravidanza viene consigliata per favorire il buon sviluppo del sistema nervoso e della vista del bambino.

Chi è U.G.A. Nutraceuticals

U.G.A. Nutraceuticals, membro di **GOED Omega-3**, è una delle prime realtà italiane ad aver iniziato, a partire dal 2005, a formulare, produrre e distribuire integratori Omega 3 altamente purificati di qualità certificata da laboratori indipendenti. Naturalità e trasparenza sono i valori su cui si fonda U.G.A. Nutraceuticals, che li ha tradotti in una vera e propria missione aziendale: rendere accessibili a tutti gli integratori alimentari di Omega 3. Oggi U.G.A. Nutraceuticals offre un'ampia gamma di prodotti certificati da pesca sostenibile **Friend of the Sea**.