

Skuteczny lek na depresję - kwasy tłuszczowe omega-3

/de.n.med. Eliza Sobuta/

Naukowcy od lat badają wpływ kwasów tłuszczowych omega-3 na nasze zdrowie. Po badaniach nad efektem diety bogatej w omega-3 u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi podjęto dalsze badania m.in. u osób leczonych z powodu depresji. Największe badania kliniczne prowadzone w latach 2005-2009 w ośmiu kanadyjskich klinikach dowiodły skuteczności kwasów tłuszczowych omega-3 w zmniejszaniu objawów depresyjnych u hospitalizowanych pacjentów. Badaniami objęto 400 pacjentów z różnymi rodzajami depresji. Kwasy tłuszczowe omega-3 stosowane jako suplement diety znacząco zmniejszały objawy depresyjne u tych pacjentów, u których nie występowały równocześnie zaburzenia lękowe. U pacjentów z występującymi zaburzeniami lękowymi efekt nie był aż tak silny, jednak również widoczny - wykazali oni znaczącą tendencję do zmniejszania symptomów depresji w trakcie zażywania omega-3. Badanie to wskazuje na nowe możliwości klinicznego wykorzystania metod komplementarnych do farmakoterapii – stosowania naturalnych suplementów oraz diety w leczeniu pacjentów.

Autorzy badania zwracają uwagę, że doświadczenie w stosowaniu leków przeciwdepresyjnych w ciągu ostatnich 20 lat wskazuje, że znaczny odsetek pacjentów nie reaguje właściwie na leczenie antydepresantami; wielu pacjentów nie toleruje leków lub odmawia ich przyjmowania. W Stanach Zjednoczonych ponad połowa osób z depresją przyznaje, że stosuje różne formy leczenia uzupełniającego. Dowodzi to znaczącego zapotrzebowania na metody terapeutyczne stanowiące alternatywę dla leków przeciwdepresyjnych.

Opierając się na wynikach badania specjaliści zwracają uwagę, że przed zastosowaniem leków powinno się w pierwszej kolejności uzupełnić niedobory dietetyczne. Dopiero w dalszej kolejności – jeśli nie uzyska się poprawy - można sięgać po leki.

Kwasy tłuszczowe omega-3 są od lat cenionym suplementem diety przede wszystkim ze względu na ich znaczący wpływ na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Już w 2006 roku American Psychiatric Association wydała zalecenie, aby wszyscy pacjenci leczenia psychiatrycznie stosowali co najmniej 1g omega-3 dziennie, w celu obniżenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych z uwagi na większe predyspozycje do tych schorzeń w tej grupie pacjentów.

wg Brauser D.: *Omega-3 Supplements May Reduce Depressive Symptoms in Patients Without Comorbid Anxiety*

Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdują się w nasionach lnu oraz w rybach morskich. Największe ilości zawierają łosoś, tuńczyk, sardynki, skorupiaki. Smacznego!