U poslednje vreme se sve češće pominje značaj Omega 3 masnih kiselina u prevenciji kardiovaskularnih bolesti. Šta su Omega 3 masne kiseline i na koji način utiču na nastanak i prevenciju kardiovaskularnih bolesti, da li je opravdano unositi ih u formi suplemenata, su neka od pitanja na koje dajemo odgovor.

Esencijalni nutrijenti su neophodni za ljudski organizam kako bi se održale normalne fiziološke funkcije. Brojni su zaštitni elementi koje unosimo putem hrane i oni imaju različite metaboličke uloge.

Šta su Omega kiseline?

Postoje masnoće u hrani koje ne treba eliminisati, naprotiv. To su omega 3 masne kiseline, od kojih posebno važne: eikosapentaenska (EPA) i dokosaheksaenska (DHA) masna kiselina prisutnih u ribi i ribljem ulju i alfa linolenska kiselina koja se nalazi u namirnicama biljnog porekla poput određenih vrsta semenki i u orašastim plodovima. Ove masnoće su neophodne za odvijanje fizioloških funkcija u organizmu ali omogućavaju i određene zdravstvene koristi.

Omega 3 masne kiseline, dugo okupiraju pažnju naučnika. Zapravo, malo je nutrijenata koji su toliko dugo i toliko detaljno bili predmet izučavanja.

Brojne su zdravstvene koristi koje se pripisuju konzumiranju dovoljnih količina EPA i DHA. Neke od najznačajnijih koje navodi Evropska agencija za bezbednost hrane (EFSA) su: održanje normalne funkcije srca, održanje normalnog krvnog pritiska i održanje normalnih vrednosti triglicerida našte. DHA je takođe označena da doprinosi normalnom razvoju mozga kod fetusa i odojčeta.

Novija istraživanja posvetila su pažnju proučavanju uzročno-posledične veze između konzumiranja ovih masnoća i bubrežne funkcije, procesa zgrušavanja krvi, brojnih zapaljenskih i imunoloških reakcija. Takođe, postoje indicije da dovoljno konzumiranje omega 3 masnih kiselina može imati pozitivnih efekata i na odlaganje prvih simptoma Alzhajmerove bolesti, ublažavanja simptoma astme kod obolelih kao i u smanjenju rizika za nastanak karcinoma različitih lokalizacija.

Phoca PDF

Preporučeni dnevni unos za EPA i DHA od strane međunarodnih stručnih i naučnih autoriteta u oblasti ishrane bazira se na inverznoj (obrnutoj) povezanosti između konzumiranja ovih masnoća i rizika za nastanak koronarne bolesti srca. Drugim rečima, povećano konzumiranje EPA i DHA doprinosi smanjenju rizika za pojavu angine pektoris i akunog infarkta miokarda.

Nutritivni izvori omega 3 masnih kiselina su ribe (npr. skuša, sardina, losos, haringa), riblja ulja, semenke poputa lana i chia semenki, orašasti plodovi (bademi), kultivisane morske alge i pojedine namirnice obogaćene tehnološkim postupkom. Takođe mogu se naći i u brojnim dodacima ishrani, tzv. dijetetskim suplementima.

> Naša populacija tradicionalno nedovoljno konzumira ribu. Istraživanje koje je sproveo nacionalni Institut za javno zdravlje pokazuje da se tek svaki osmi stanovnik naše zemlje hrani u skladu sa preporukama i da dva puta nedeljno konzumira ribu. Slično kao i u ostatku sveta naše stanovništvo koristi dijetetske suplemente omega 3 kako bi eventualne nedostatke u ishrani nadoknadili.

EFSA je autorizovala upotrebu određenih zdravstvenih izjava na ovakvim proizvodima. Tako su stručnjaci postigli konsenzus da je količina EPA i DHA između 2g i 4g na dan neophodna da bi se potkrepila zdravstvena izjava “doprinosi održanju normalnog krvnog pritiska” i “doprinosi održanju normalnog nivoa triglicerida našte”. Da bi se na suplementu opravdano nalazila izjava “doprinosi održanju normalne funkcije srca” potrebno je da količina DHA bude minimum 250mg, što potrošači jednostavno mogu proveriti čitanjem deklaracije proizvoda.

Značaj zdravih stilova života u oporavku bolesnika nakon operacije srca

Phoca PDF

Među stručnjacima se uvek javlja i zabrinutost u pogledu maksimalnih dozvoljenih količina pojedinih nutrijenata koje unosimo svakodnevno. U tom pogledu sprovedena su brojna istraživanja o mogućim štetnim efektima prekomernog konzumiranja omega 3 masnih kiselina. Još uvek ne postoji siguran nivo dokaza da bi se jasno odredila gornja granica za unos ovih masnoća, ali stručnjaci iz EFSA-e zaključuju da suplementacija sa EPA i DHA u svojim kombinacijama ne treba da pređe ukupnu količinu od 5g na dan.

Da li je potrebno uzimati suplemente omega 3?

Odgovor nije jednostavan, sve je više potvrda od strane velikih, dobro postavljenih studija, da u slučaju primarne prevencije (čovek još uvek nije oboleo od kardiovaskularnih bolesti) suplementacija nema očekivane pozitivne efekte, ali raznovrsna ishrana po principu mediteranske, sa dovoljnim količinama ribe i orašastih plodova utiče preventivno i odlaže pojavu prvih simptoma bolesti. Suplementacija se spominje kao povoljna zdravstvena intervencija kod osoba koje su već preživele prvu epizodu bolesti.

> U svakom slučaju, preporučuje se da dovoljne količine omega 3 masnih kiselina stanovništvo ostvari najpre kroz konzumiranje ribe bar dva puta na nedeljnom nivou, uz svakodnevno konzumiranje orašastih plodova u malim količinama kao i semenki bogatih omega 3 masnim kiselinama.

Pogledajte još...

Phoca PDF

- Ishrana i imunološki odgovor
- Dijetna vlakna
- Intermitentno gladovanje
- Zašto je važan mediteranski način ishrane

Phoca PDF