

MEDICINA: OMEGA 3 'SALVACUORE', -9% MORTI PER SCOMPENSO

(ANSA) - ROMA, 6 SET - Che gli omega 3, ovvero gli acidi grassi contenuti essenzialmente nel pesce, facessero bene alla salute era cosa nota, ma ora c'è la prova che rappresentino anche un 'salva-cuore': si sono infatti dimostrati una sorta di antidoto allo scompenso cardiaco, riducendo il rischio di mortalità del 9% ed i ricoveri per tale patologia dell'8%, oltre che essere un toccasana contro le aritmie. E per ottenere tali benefici, basta assumerne un grammo al giorno.

La dimostrazione dell'efficacia degli oli di pesce anche nello scompenso cardiaco arriva dai risultati dello studio 'GISSI HF', durato quattro anni e condotto dal gruppo GISSI (costituito dall'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri ANMCO e dall'Istituto Mario Negri) con il sostegno di due aziende farmaceutiche italiane, Sigma-tau e SPA, e dell'americana Pfizer. Allo studio, pubblicato sulla rivista The Lancet e presentato al Congresso europeo di cardiologia appena conclusosi a Monaco di Baviera, hanno preso parte 357 reparti di cardiologia in Italia, che hanno coinvolto oltre 7mila pazienti.

La somministrazione di un grammo al giorno di omega 3 (definiti anche acidi grassi poli-insaturi PUFA e contenuti essenzialmente nel pesce e in alcune alghe) nel campione di pazienti, sotto forma di pillole e per quattro anni, ha dimostrato lo studio, ha dunque dato risultati sorprendenti: ha consentito una riduzione del rischio relativo di mortalità del 9%, facendo registrare una riduzione dell'8% dei ricoveri e della mortalità per scompenso cardiaco e una riduzione del 28% delle ospedalizzazioni per aritmie. Un risultato eccezionale, concludono i ricercatori, "soprattutto alla luce dei tanti studi negativi proprio nel campo dello scompenso cardiaco", una patologia molto diffusa e con esiti spesso gravi, che solo in Italia interessa circa 600mila persone. (ANSA).

CR

06-SET-08 14:46 NNN

ZCZC0325/SX4

WAW60127

R CRO SOB S04 R46 QBKN

MEDICINA:GRASSI PESCE AMICI CUORE,MENO MORTI E RICOVERI/ANSA
CON 1 GRAMMO OMEGA 3 AL DI' -9% MORTALITA';VINCE DIETA ESCHIMESE

(ANSA) - ROMA, 6 SET - La 'dieta eschimese'. E' questo il segreto per avere un cuore sano e la conferma arriva da uno studio 'made in Italy': gli omega 3, ovvero i grassi contenuti essenzialmente nel pesce, sono un vero e proprio 'salvacuore', in grado di prevenire malattie cardiocircolatorie anche gravi, e arrivando a ridurre la mortalità per tali patologie di circa il 10%. Gli eschimesi, appunto, ne sanno qualcosa: consumano, in media, oltre 400 grammi di pesce a testa ogni giorno ed il risultato è che in questa popolazione la mortalità per coronopatie è bassissima.

Già noti per i loro molteplici effetti benefici, gli omega 3 (ovvero gli acidi grassi poli-insaturi PUFA, contenuti essenzialmente nel pesce e in alcune alghe, oltre che nell'olio di lino e noci) si rivelano, dunque, anche i migliori amici del nostro cuore. La dimostrazione arriva dallo studio 'GISSI HF',

durato quattro anni e condotto dal gruppo GISSI (costituito dall'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri ANMCO e dall'Istituto Mario Negri) con il sostegno di due aziende farmaceutiche italiane, Sigma-tau e SPA, e dell'americana Pfizer. Allo studio, pubblicato sulla rivista The Lancet e presentato al Congresso europeo di cardiologia appena conclusosi a Monaco di Baviera, hanno preso parte 357 reparti di cardiologia in Italia, che hanno coinvolto oltre 7mila pazienti.

Basta un grammo di omega 3 al giorno, in questo caso somministrato sotto forma di pillole al campione di pazienti per quattro anni, ed il cuore, ha dimostrato lo studio, e' al riparo da malattie gravi come scompenso e aritmia. I risultati della sperimentazione, sorprendenti per i ricercatori, non lasciano dubbi: si e' registrata una riduzione del rischio relativo di mortalita' del 9%, una riduzione dell'8% dei ricoveri e della mortalita' per scompenso cardiaco ed un calo del 28% delle ospedalizzazioni per aritmie. Un risultato eccezionale, affermano i ricercatori, "soprattutto alla luce dei tanti studi negativi proprio nel campo dello scompenso cardiaco", una patologia molto diffusa e con esiti spesso gravi: solo in Italia interessa circa 600mila persone, attestandosi come una delle principali cause di morbidita', mortalita' e aumento della spesa sanitaria. Nello studio, gli autori concludono dunque che "la somministrazione long-term di 1g al giorno di n-3 PUFA e' risultata efficace nel ridurre sia la mortalita' per tutte le cause, che i ricoveri ospedalieri per cause cardiovascolari".

Nel pesce e nei suoi grassi omega 3, insomma, sta il segreto per un cuore longevo. Ed e' proprio a tavola che si inizia a salvaguardare la salute del cuore. Ma gli italiani, come emerge dai dati Istat, sembrano avere ancora molto da imparare da eschimesi e giapponesi: grandi consumatori di carne, ogni abitante del Belpaese consuma solo 23 chilogrammi di pesce l'anno. Eppure gli omega 3 del pesce sono un vero toccasana: giocano un ruolo cruciale anche nella prevenzione dell'arteriosclerosi, degli infarti, e pure della depressione, del cancro, della colite ulcerosa, del diabete 2 e dell'artrite reumatoide. E se non bastasse, un ulteriore motivo per mangiare pesce c'e': gli omega 3 sono anche un 'salva-cervello', svolgendo un'azione importantissima nel metabolismo cerebrale. (ANSA).

CR

06-SET-08 16:24 NNN

ZCZC

AKS0018 1 MED 0 AKS