

Omega-3 vetzuren in zeevruchten gelinkt aan gezond verouderen

Cardiologie Geriatric Voeding Fysische en sportgeneeskunde

Links / Bestanden

- Serial circulating omega 3 polyunsaturated fatty acids and healthy ageing among older adults in the Cardiovascular Health Study: prospective cohort study

(Reuters Health) 24/10 – Mensen zouden meer kans hebben om gezond ouder te worden als ze meer omega-3 vetzuren in hun bloed hebben, volgens een recente studie.

De auteurs van de studie focusten op zogenaamd gezond verouderen, of het aantal jaren dat mensen leven zonder handicaps of fysieke of mentale gezondheidsproblemen te ontwikkelen. Ze onderzochten de gegevens van 2622 volwassenen van gemiddeld 74 jaar oud en ze volgden hen van 1992 tot 2015. Slechts 11% bleek gezond ouder te worden tijdens de hele studieperiode.

"We vonden dat ouderen die hogere spiegels van omega-3 afkomstig van zeevruchten hadden, meer geneigd waren om langer en gezonder te leven," verklaarde de hoofdauteur van de studie, Heidi Lai van de Friedman School of Nutrition Science and Policy aan Tufts University in Boston.

"Deze bevindingen ondersteunen de huidige nationale voedingsrichtlijnen om meer zeevruchten te eten," verklaarde Lai via email.

Volwassenen zouden ongeveer 225 gram zeevruchten per week moeten eten, en ideaal gezien tweemaal per week in plaats van vlees, gevogelte of eieren volgens de voedingsrichtlijnen in de VS. Sommige opties die rijk zijn aan omega-3, zijn zalm, ansjovis, haring, elft, sardienen, oesters, forel en makreel uit de Atlantische of Stille Oceaan.

In de huidige studie hadden mensen met de hoogste omega-3 vetzuurspiegels in hun bloed 18% tot 21% minder risico om gezondheidsproblemen te ontwikkelen naarmate ze ouder werden, rapporteerden de onderzoekers op 17 oktober online in de BMJ.

De onderzoekers maten de bloedspiegels van de omega-3 vetzuren bij aanvang van de studie en opnieuw na 6 en 13 jaar. De omega-3 die ze evalueerden, waren eicosapentaeenzuur (EPA), docosahexaeenzuur (DHA), docosapentaeenzuur (DPA) en alfa-linoleenzuur (ALA). De belangrijkste voedingsbronnen van EPA, DHA en DPA zijn afkomstig van zeevruchten, terwijl ALA voornamelijk voorkomt in noten, zaden en groene bladgroenten.

Op basis van deze metingen verdeelden de onderzoekers de deelnemers in kwintielen, van de laagste tot de hoogste spiegels van circulerende omega-3.

Na aanpassing voor sociale, economische en leefstijlfactoren, vonden de onderzoekers dat mensen met de hoogste spiegels van EPA afkomstig van zeevruchten, 24% minder risico hadden om gezondheidsproblemen te hebben naarmate ze ouder werden dan mensen met de laagste spiegels van EPA.

Voor de DPA spiegels hadden de deelnemers in de hoogste drie kwintielen 18% tot 21% minder risico op gezondheidsproblemen naarmate ze ouder werden. Maar DHA afkomstig van zeevruchten en plantaardig ALA leken de kans op gezond verouderen niet te beïnvloeden.

Een mogelijke verklaring voor dit effect is dat omega-3 de bloeddruk, de hartfrequentie en ontsteking helpen te reguleren, noteerden de studieauteurs.

Vroeger onderzoek had omega-3 gelinkt aan een lager risico op hartritmestoornissen, lagere bloedlipidenspiegels, een verminderd risico op arteriële plaques en een iets lagere bloeddruk.

De huidige studie was geen gecontroleerd experiment dat ontworpen werd om te bewijzen of en hoe omega-3 de gezondheid direct kunnen beïnvloeden. Een ander minpunt is dat ze geen rekening hield met omega-3 supplementen.

Het zou te voorbarig zijn om mensen aan te zetten om beslissingen voor hun gezondheid te nemen op basis van deze studie, verklaarde Yeyi Zhu van Kaiser Permanente Northern California en de University of California, San Francisco.

"Er zijn steeds meer aanwijzingen die een omgekeerd verband suggereren tussen omega-3 vetzuren in de voeding en het risico op hart- en vaatziekten," verklaarde Zhu, auteur van een begeleidend editoriaal, via email. "De gegevens zijn echter onsamenhangend voor andere componenten van gezond verouderen."



Versturen Afdrucken 24/10/2018 Auteur: Lisa Rapaport Bron: BMJ 2018.