

Omega-3-rasvahapoista ei ole hyötyä sydän- ja verisuonitaudeissa



Kivari/Stock

Jos monitydyttämättömien rasvahappojen metyyliipäästä laskien kolmannessa hiiliatomien välissä on ensimmäinen kaksoissidos, niitä kutsutaan omega-3- tai n-3-rasvahapoiksi. Tärkeimmät niistä ovat linoli-, eikosa-pentaeeni- ja dokosaheksaeenihappo. Linolihappoa on saatava ravinnosta, mutta kahta muuta elimistö pysyy vähän siitä valmistamaankin. Omega-3-rasvahapot estävät veren hyytymistä. Lisäksi niillä voi olla vaikutusta lipideihin, tulehdukseen, valtimonkovettumisprosessiin sinänsä ja jopa sydämen rytmiiin. Siksi niitä on tutkittu runsaasti sydän- ja verisuonitaudeissa. Yksittäisissä selvityksissä hyödyllisiä vaikutuksia onkin havaittu, mutta laajojen meta-analysien tuloksissa tehoa ei ole todettu. Kyseessä on kuitenkin iso bisnes. Mainonta ja myynti on runsasta sekä tuotto hyvää, sillä monet valmisteet maksavat noin euron päivässä, eikä KELA korvaa.

Italialaistutkijat selvittivät, onko omega-3-rasvahapoista hyötyä henkilöille, joilla on ateroskleroosia tai sen lukuisia riskitekijöitä (Roncaglioni MC ym. N Engl J Med 2013;368:1800). He antoivat 12 513:lle keskimäärin 64-vuotiaalle kaksoissokkoutetusti viiden vuoden ajan joko lumetta (oliiviöljyä) tai

1 g:n vuorokaudessa omega-3-rasvahappoja, joista ainakin 85 % oli eikosaheksaeeni- ja dokosa-pentaeenihappo. Riskitekijöitä olivat mies-sukupuoli, hypertonia, dyslipidemia, tupakointi, vähintään 65 vuoden ikä, ylipaino tai nuorella suvussa ilmenevä sydän- ja verisuonisairaus. Diabeetikoille riitti yksi vaaratekijä, muilla niitä piti olla neljä. Aiempaa sydäninfarktia ei saanut olla, mutta 30 %:lla tutkittavista oli jokin muu ateroskleroosin kliininen ilmentymä.

Seurannassa ryhmien välille ei ilmaantunut eroja. Omega-3-rasvahapporyhmässä sydän- ja verisuonitauteihin kuoli 2,3 % ja sairaalaan niiden takia joutui 9,9 %, oliiviöljyä saaneiden luvut olivat 2,2 % ja 10,1 %. Myöskään sydänperäisissä äkkikuolemissa ei ollut eroja. Koronaaritapahtumia kehittyi happoryhmässä 5,0 %:lle ja halvauksia 2,8 %:lle ja öljyryhmässä 5,2 %:lle ja 2,3 %:lle. Viikoittaisten kala-aterioiden määrä ei vaikuttanut tuloksiin eikä sekään, oliko ateroskleroosi ennestään tiedossa vai ei. Happoryhmässä sattui 16 ja verrokeilla 12 vakavaa verenvuotoa.

Omega-3-rasvahapoista ei näytä olevan hyötyä sydän- ja verisuonisairauksien hoidossa eikä ehkäisyssä.

■ JP