

***Suplimentele alimentare pe bază de untură de pește, bogate în acizi grași Omega 3, nu previn degenerescenta creierului, se arată într-un studiu publicat marți în Journal of the American Medical Association și preluat de AFP.***

Studiul clinic, efectuat pe 4.000 de vârstnici timp de cinci ani, este 'unul dintre cele mai vaste și lungi de acest tip', potrivit Institutului național pentru sănătate din Statele Unite (NIH), care l-a finanțat.

'Contrar ideilor preconcepute, nu am constatat ca suplimentele cu Omega 3 să aducă vreun avantaj care să determine stoparea declinului cognitiv', scrie autoarea studiului, Emily Chew, director adjunct pentru servicii clinice la Institutul național de oftalmologie din subordinea NIH.

Untura de pește este o sursă de Omega 3, iar persoanele care consumă regulat somon sau ton au ochi, inimă și creier mai sănătoase decât cele care nu mănâncă astfel de alimente. Ingerarea unturii sub formă de capsule nu oferă totuși aceleași beneficii. Un studiu desfășurat în 2011 a demonstrat că suplimentele cu Omega 3 vândute fără rețetă nu au îmbunătățit sănătatea cerebrală a pacienților în vârstă, care sufereau deja de o boală a inimii.

Noul studiu a vizat în special persoane care sufereau de o formă curentă de pierdere a vederii numită degenerescentă maculară senilă. Pacienții au avut în medie 72 de ani, iar 58% au fost femei. Unii au primit un produs placebo și ceilalți, capsule cu acizi grași Omega 3.

Ei au fost supuși unor teste de memorie și privind funcția cognitivă la începutul studiului și ulterior, după doi și patru ani. 'Scorurile cognitive ale fiecărui subgrup au scăzut în timp în mod asemănător, ceea ce dovedește faptul că nicio combinație de suplimente nutriționale nu a făcut diferență', subliniază autoarea studiului.

Circa 47 de milioane de persoane suferă de demență la scară globală, acest număr putând crește până la 131 de milioane în 2050, potrivit federației Alzheimer's Disease International. AGERPRES