

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ACIDI GRASSI POLINSATURI A CATENA LUNGA OMEGA-3 E MALATTIE CARDIOVASCOLARI: UNA RACCOMANDAZIONE SCIENTIFICA DALL'ASSOCIAZIONE AMERICANA DI CARDIOLOGIA

A partire dalla dichiarazione scientifica dell'American Heart Association del 2002 "Consumo di pesce, olio di pesce, acidi grassi Omega-3 e malattie cardiovascolari", continuano a emergere evidenze da studi osservazionali e sperimentali e da studi randomizzati controllati a sostegno degli effetti benefici degli acidi grassi polinsaturi a lunga catena n-3 dei prodotti di mare e le malattie cardiovascolari. Un recente consultivo scientifico dell'American Heart Association ha affrontato l'effetto specifico della supplementazione di acidi grassi polinsaturi n-3 sulla clinica degli eventi cardiovascolari. Questo consultivo estende la revisione e offre ulteriore supporto per introdurre gli acidi grassi polinsaturi n-3 derivanti dal consumo di frutti di mare. Sono stati studiati diversi potenziali meccanismi coinvolti, tra cui antiaritmico, antinfiammatorio, ematologico ed endoteliale, sebbene la maggior parte degli studi dietetici a lungo termine sui prodotti ittici siano giustificati per dimostrare il beneficio dei frutti di mare in sostituzione di altre importanti fonti di macronutrienti. L'attuale consultivo scientifico rivede questa evidenza e fornisce un suggerimento nel contesto delle Linee guida dietetiche 2015-2020 per gli americani e in considerazione di altri componenti dei prodotti ittici e dell'impatto sulla sostenibilità. Si conclude raccomandando che vengono inclusi da 1 a 2 pasti a settimana a base di pesce per ridurre il rischio di insufficienza cardiaca congestizia, malattia coronarica, ictus ischemico e morte cardiaca improvvisa, specialmente quando il pesce sostituisce l'assunzione di cibi meno sani.

*Fonte: Rimm EB, Appel LJ, Chiuve SE, Djoussé L, Engler MB, Kris-Etherton PM, Mozaffarian D, Siscovick DS, Lichtenstein AH; American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Lifestyle and Cardiometabolic Health; Council on Epidemiology and Prevention; Council on Cardiovascular Disease in the Young; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Clinical Cardiology. "Seafood Long-Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease: A Science Advisory From the American Heart Association." *Circulation* (2018) May 17. pii: CIR.0000000000000574. doi: 10.1161/CIR.0000000000000574. [Epub ahead of print]*