

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

OLIO DI PESCE PER COMBATTERE GLI STATI INFIAMMATORI

Gli acidi grassi essenziali introdotti con la dieta possono aiutare a tenere sotto controllo il dolore nei pazienti che soffrono di Artrite Reumatoide (AR), riducendo il bisogno di antidolorifici. Secondo i ricercatori dell'università di Dundee, in Scozia, basterebbero infatti 10 g di olio di fegato di merluzzo per ridurre del 30 per cento l'uso di antinfiammatori non steroidei. Considerate le crescenti preoccupazioni che circolano intorno a questi farmaci la notizia potrebbe offrire un'opportunità nuova e più sicura. "I FANS sono tra i farmaci in assoluto più prescritti in tutto il mondo per combattere il dolore, ma a parte i ben noti problemi gastrointestinali si è visto anche che possono incrementare la pressione arteriosa e il rischio cardiovascolare in generale" si legge nello studio pubblicato su *Rheumatology*. In realtà il potenziale effetto antinfiammatorio degli acidi grassi non è una novità assoluta. Già nel lontano 1980 studi sugli eschimesi avevano notato l'associazione inversa tra un più elevato consumo di prodotti ittici e la minor prevalenza di malattie autoimmuni o infiammatorie nella popolazione. I ricercatori in questo ultimo lavoro non hanno usato direttamente l'olio di fegato di merluzzo o il pesce, ma un equivalente dei 10 g di cui si diceva in supplementi di acidi grassi (2,2 g al giorno). L'assunzione di questi supplementi ha portato la maggior parte dei pazienti con AR reclutati per lo studio in doppio cieco a ridurre di un terzo in nove mesi il consumo complessivo di FANS, senza aggravare i sintomi della malattia. Per l'esattezza questo è avvenuto nel 59 per cento dei pazienti del gruppo attivo, rispetto al 19 per cento del gruppo che aveva assunto solo capsule placebo. Tra i due gruppi non c'erano però differenze significative per quanto riguarda gli indici di attività di malattia o di effetti collaterali rappresentati in entrambi i casi da nausea, vomito, diarrea e flatulenza. Per i ricercatori quindi i supplementi di olio di pesce potrebbero essere una valida alternativa per ridurre il rischio dei più pericolosi effetti collaterali associati all'uso di FANS nei pazienti con AR.

Fonte:

Galarraga B et al., Belch Cod liver oil (n-3 fatty acids) as a non-steroidal anti-inflammatory drug sparing agent in rheumatoid arthritis. Rheumatology, 2008 doi:10.1093/rheumatology/ke024

*Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali
D.M. 25961 del 27/12/2007*