Associazione per la Lotta alla Trombosi
e alle malattie cardiovascolari

Via Ludovico da Viadana, 5 – 20122 Milano – Tel. +39 02 58.32.50.28 – Fax +39 02 58.31.58.56
alt@trombosi.org – www.trombosi.org – C/C Postale n° 50294206

COMUNICATO STAMPA

Gli Omega 3 fanno bene al cuore e alle arterie, se assunti in pillole: ma quando sono aggiunti agli alimenti funzionano ancora?

Meglio le pillole o i cibi arricchiti, come il latte e i derivati?

Milano – 31 agosto 2010 – La ricerca scientifica negli ultimi anni ha evidenziato il ruolo protettivo che gli Omega 3 hanno sulle nostre arterie nel prevenire malattie gravi come l'Infarto, l'Ictus, e nel loro insieme le malattie delle arterie causate da Aterosclerosi e Trombosi. Questo effetto benefico si rileva in pazienti che assumono dosi abbastanza consistenti (3 grammi al giorno) e sotto forma di pillole o gel.
Non è ancora stato dimostrato se piccole dosi quali quelle contenute per esempio nelle margarine o nel latte arricchiti di Omega 3, portino o meno un vantaggio nel prevenire un nuovo Infarto o un'altra malattia da Aterotrombosi in chi ne ha già avuta una.

Lo studio
Quasi 5000 pazienti*, per lo più uomini (78%) di età compresa fra i 60 e gli 80 anni, sono stati suddivisi in quattro gruppi e seguiti per 40 mesi: tutti assumevano correttamente i farmaci per controllare la pressione, ridurre i livelli di colesterolo e gli antitrombotici. Ciascun gruppo consumava anche quotidianamente una piccola dose di margarina contenente diverse proporzioni di Omega 3, in varie combinazioni, a basso dosaggio, mentre l'ultimo gruppo assumeva la medesima quantità quotidiana di margarina, ma senza aggiunta di Omega 3.
In totale ciascun paziente consumava circa **18 grammi di margarina al giorno (l'equivalente di quanta se ne spalma su due fette biscottate)**: nell'arco di 40 mesi 671 pazienti hanno avuto un nuovo Infarto o un'altra malattia da Aterosclerosi o da Aterotrombosi (occlusione delle carotidi, Ictus cerebrale…), equivalente a circa il 13,9% dei pazienti studiati. **Si sono ammalati nello stesso modo** i pazienti che assumevano margarina con Omega 3 nelle diverse combinazioni e i pazienti che assumevano solo margarina senza Omega 3.
Nel gruppo delle donne che assumevano margarina supplementata con acido linoleico si sono registrati meno casi di Infarto rispetto alle donne che assumevano altre combinazioni di Omega 3, anche se in modo non statisticamente significativo.

I risultati
Gli scienziati hanno quindi concluso che l'assunzione quotidiana di basse dosi di Omega 3 aggiunte ai latticini, in particolare alla margarina, in pazienti che avevano già avuto un Infarto e volevano evitarne un secondo e che, per questo, assumevano correttamente i farmaci indispensabili, **non dava alcun vantaggio nel ridurre la probabilità di recidiva di Infarto o di altra malattia cardiovascolare da Aterotrombosi.**
E' possibile che gli Omega 3, per essere efficaci, debbano continuare ad essere **assunti a dosi congrue**, più alte di quelle utilizzate nello studio, e che funzionino solo se assunti sotto forma di pastiglie o gel. E' risultato evidente, infine, che la prevenzione è efficace se i pazienti assumono correttamente tutti i farmaci necessari, cioè quelli antiaggreganti che riducono la probabilità di formazione di un Trombo, quelli che riducono la pressione e quelli che mantengono bassi i livelli di colesterolo.

L'importanza della prevenzione
«E' fondamentale tenere sotto controllo i principali fattori di rischio modificabili – ricorda la **dott.ssa Lidia Rota Vender, Presidente di ALT Onlus** – eliminare il fumo, non assumere

alcool o droghe, ridurre il sovrappeso e il grasso distribuito sull'addome, tenere sotto controllo pressione, colesterolo e trigliceridi».
Nel campo delle malattie cardiovascolari la prevenzione è fondamentale e richiede un impegno personale. «La prevenzione della Trombosi è possibile ed efficace – continua la dott.ssa Lidia Rota Vender – non richiede sofisticati e costosi esami, ma non può essere delegata solo al medico. Comincia con una sosta davanti allo specchio, una riflessione sulle nostre abitudini e un'occhiata alla storia della nostra famiglia».

Per questo motivo ALT Onlus, impegnata nella sua missione di educazione alla salute per la prevenzione delle malattie da trombosi , realizza da anni l'**Agenda del Cuore**: uno strumento utile per sollecitare quotidianamente a uno stile di vita intelligente, basato su un'alimentazione sana e sulla perseveranza in un'attività fisica quotidiana. L'edizione del 2011 è in stampa e sarà disponibile entro la fine di settembre.

Viola Dapiaggi
ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus
Via Ludovico da Viadana, 5 - 20122 Milano
Tel. 02 58 32 50 28 - Fax 02 58 31 58 56
e-mail alt@trombosi.org – www.trombosi.org

ALT – Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari – Onlus è un'associazione libera indipendente e senza fini di lucro che dal 1987 è impegnata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari da Trombosi e nel sostegno alla ricerca scientifica interdisciplinare. ALT Onlus realizza sul territorio nazionale campagne educative mirate a combattere i principali fattori di rischio e a creare consapevolezza sui sintomi precoci delle malattie che la Trombosi determina. ALT Onlus sostiene finanziariamente la specializzazione di giovani medici e i progetti di ricerca di giovani scienziati in questo campo. Dal 1995 rappresenta l'Italia in EHN – European Heart Network. Per maggiori informazioni www.trombosi.org.

Fonte: New England Journal of Medicine.

* Lo studio è stato finanziato dalla Netherland Heart Foundation, membro di European Heart Network ed è presentato in questi giorni al Congresso Europeo di Cardiologia in corso a Stoccolma.