

Tenir nivells més alts d'àcids omega-3 en sang incrementa l'esperança de vida en gairebé cinc anys

- **Incrementar en un 1% la concentració d'aquest element a la sang s'associa a un canvi en el risc de mortalitat similar al de deixar de fumar. Per contra, ser fumador anul·la l'efecte positiu de menjar peix blau, la principal font dels àcids omega-3**
- **L'estudi, que publica *The American Journal of Clinical Nutrition*, ha analitzat dades de més de 2.000 persones participants en un programa de seguiment poblacional als Estats Units. S'ha analitzat la seva evolució durant onze anys**
- **Els investigadors intentaran validar aquestes dades amb una població d'Europa**

Barcelona, 21 de juliol de 2021. – Els nivells dels àcids grassos omega-3 en sang **són tan bons predictors de mortalitat per qualsevol causa com el tabaquisme**, segons un estudi amb participació de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM), en col·laboració amb *The Fatty Acid Research Institute* dels Estats Units i diverses universitats dels Estats Units i del Canadà. El treball, que publica *The American Journal of Clinical Nutrition*, ha utilitzat dades d'un grup d'estudi de llarga durada, la *Framingham Offspring Cohort*, que segueix a residents en aquesta localitat de l'estat de Massachusetts, als Estats Units, des de l'any 1971.

Els investigadors han vist que els nivells d'omega-3 en els eritròcits de la sang (els anomenats glòbuls vermells) compleixen molt bé la funció de predictors de risc de mortalitat. Així, l'estudi conclou que **"tenir uns nivells més alts d'aquests àcids en sang, com a resultat d'incloure peix blau en la dieta regular, incrementa l'esperança de vida en gairebé cinc anys"**, com indica el Dr. Aleix Sala-Vila, investigador postdoctoral del Grup de recerca en Risc cardiovascular i nutrició de l'IMIM i signant del treball. Per contra, **"ser fumador habitual et pren 4,7 anys de vida, el mateix que guanyes si tens nivells alts d'àcids omega-3 a la sang"**, afegeix.

2.200 persones seguides durant onze anys

L'estudi ha analitzat dades dels nivells d'àcids grassos presents a la sang de **2.240 persones de més de 65 anys**, a les quals es van seguir una mitjana d'onze anys. L'objectiu era validar quins àcids grassos podien funcionar com a bons predictors de mortalitat, més enllà dels factors ja coneguts. Els resultats indiquen que quatre tipus d'àcids, incloent-hi els omega-3, compleixen aquesta funció. Destaca el fet que dos d'ells són àcids grassos saturats, tradicionalment associats a risc cardiovascular, però que, en aquest cas indiquen més esperança de vida. **"Això reafirma el que estem veient últimament"** apunta el Dr. Sala-Vila, **"no tots els àcids grassos saturats són necessàriament dolents"**. Es dona la circumstància que els seus nivells en sang no es poden modificar amb la dieta, com sí que passa amb els omega-3.

Aquests resultats poden permetre avançar en una personalització de les recomanacions dietètiques d'ingesta d'aliments, en funció de les concentracions en sang dels diferents tipus d'àcids grassos. **"El que hem vist no és menor, i reforça la idea que els petits canvis a la dieta en la direcció adequada poden tenir un efecte molt més potent del que ens pensem, i mai és massa tard o massa d'hora per fer-ho"**, remarca el Dr. Sala-Vila.

Els investigadors intentaran ara analitzar els mateixos indicadors en grups de població similars, però d'origen europeu per esbrinar si els resultats obtinguts es poden aplicar també fora dels Estats Units. [L'American Heart Association](#) recomana menjar dues vegades a la setmana peix blau, com ara salmó, seitó o sardina, per l'efecte beneficiós en la salut dels àcids omega-3.



Institut Hospital del Mar
d'Investigacions Mèdiques

Nota de premsa

Article de referència

Michael I McBurney, Nathan L Tintle, Ramachandran S Vasan, Aleix Sala-Vila, William S Harris, Using an erythrocyte fatty acid fingerprint to predict risk of all-cause mortality: the Framingham Offspring Cohort, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021;, nqab195, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab195>

Més informació

Servei de Comunicació IMIM/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@imim.es, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat