MARCADORS EN SANG DE LA QUALITAT DEL GREIX DE LA DIETA I INCIDÈNCIA D'ICTUS ISQUÈMIC EN UNA POBLACIÓ MEDITERRÀNIA

Dr. Aleix Sala Vila
Barcelona Beta Brain Research Center

Quin era l'objectiu del projecte?

Investigar si l'acumulació en sang d'àcid alfa-linolènic, un àcid gras omega-3 que es troba en vegetals, i que ha estat poc estudiat en comparació amb els àcids grassos omega-3 que venen del peix blau, s'associa amb un menor risc de tenir ictus isquèmic. L'interès del plantejament és doble. En primer lloc, hem buscat un marcador objectiu (concentració en sang), cosa que evita treballar amb dades d'hàbits dietètics auto-reportades, que generen errors. En segon lloc, l'estudi s'ha portat a terme en una població mediterrània, caracteritzada entre altres, per un elevat consum de peix blau.

Què ha descobert?

La població que té uns nivells en sang d'àcid alfa-linolènic més alt - per sobre del percentil 20 - tenen una reducció de més del 30% del risc d'ictus isquèmic en comparació amb aquells que tenen nivells en sang més baix -per sota del percentil 20-. Això es veu en una població que consumeix gran quantitat de peix blau. Per tant, els omega-3 vegetals poden ser beneficiosos fins i tot en escenaris d'elevat consum d'omega-3 marins, amb un efecte protector de l'ictus altament demostrat.

Quina aplicació pràctica tindrà aquest resultat?

Ens permet identificar població que té risc elevat de patir ictus isquèmic - que es troba

per sota del percentil 20 dels nivells d'àcid alfa-linolènic en sang -. Això pot permetre tractar-los de manera diferent a nivell mèdic (una hipòtesi que cal seguir explorant en futurs estudis) i centrar-nos en aquesta població per fer estudis d'intervenció centrats a suplementar la dieta amb aquest àcid gras. Aquí probablement veurem efectes de la suplementació, cosa que potser no veuríem si es fes en població general (sense discriminar per nivells basals en sang d'aquest àcid gras).