

心臓の健康を維持するためにオメガ3脂肪酸を勧める5つの理由



血圧の低下

2004年から行われた3件のメタ解析で、冠動脈性心疾患のリスク要因となる収縮/拡張期血圧を低下させる、統計的に有意なデータが検出されています。この有意差は、運動量の増加や、アルコールや塩分の摂取制限の効果と同程度のものです。

心臓関連疾患リスク要因への好影響

オメガ3脂肪酸は、血中アディポネクチン濃度を上昇させ、心拍数を低下させることで、血管の健康維持に役立つことが報告されています。

最近の研究で、オメガ3脂肪酸の効用に疑問を唱えるものがありました。以下に、オメガ3脂肪酸であるEPAとDHAが心臓の健康をサポートしていることを示す、5つの研究事例を紹介します。

心臓関連疾患による死亡リスクの低減

2004年から行われた、13件のオメガ3脂肪酸に関する研究結果のメタ解析の全てで、心臓関連疾患による死亡率が9~35%低下し、統計的に有意な差が認められました。

中性脂肪を減少

21件のメタ解析で、血清中性脂肪が20~40%低下することが認められました。

公衆衛生への好影響

世界の疾病負担研究(GBD)の最新報告では、2013年における、海産物由来のオメガ3脂肪酸(DHAとEPAを豊富に含む)摂取不足による死亡者は、世界全体で103万人に及び、2,240万年分の障害調整生命年(DALYs)が生じたと試算されています。

効果を実感するには、十分な摂取量が大切です。WHOや世界中の政府機関は、EPAとDHAを合わせて1日当たり250-500mg摂取することを推奨しています。さらに1g以上の摂取が、心血管系の保護に役立ちます。

重要なことですが、EPAとDHAの1日の合計摂取量について、欧州食品安全機関(EFSA)では5g、米国食品医薬品局(FDA)では3gまで特に問題ないとされています。

参考文献:
<http://bit.ly/infographicfordoctors>