



Kontakt z mediami: Katie Abbotts
External Communications and Media Officer, Cochrane
M +44(0) 7810 504380 E kabbotts@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

Nowe badania wskazują, że kwasy tłuszczowe omega-3 zmniejszają ryzyko przedwczesnego porodu

Opublikowany dzisiaj nowy przegląd Cochrane wskazuje, że zwiększone spożycie długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 (LCPUFA) podczas ciąży zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu.

Poród przedwczesny jest na świecie główną przyczyną zgonów dzieci poniżej 5. roku życia, co stanowi blisko milion zgonów rocznie. Przedwcześnie urodzone niemowlęta są bardziej narażone na szereg długotrwałych problemów zdrowotnych, w tym zaburzenia widzenia, opóźnienie rozwoju i trudności w uczeniu się.

„Wiemy, że przedwczesne porody są ważnym problemem zdrowotnym na całym świecie, szacunkowo 15 milionów dzieci rodzi się zbyt wcześnie każdego roku” - wyjaśnia profesor Philippa Middleton z Cochrane Pregnancy and Childbirth oraz South Australian Health and Medical Research Institute (SAHMRI). "Podczas gdy większość ciąż trwa od 38. do 42. tygodni, przedwcześnie urodzone dzieci to te urodzone przed 37. tygodniem ciąży - a im wcześniej urodzi się dziecko, tym większe ryzyko zgonu lub złego stanu zdrowia".

Profesor Middleton i zespół naukowców Cochrane przeanalizowali szczegółowo długołańcuchowe tłuszcze omega-3 i ich rolę w zmniejszaniu ryzyka przedwczesnych porodów - szczególnie kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas eikozapentaenowy (EPA), których źródłem są tłuste ryby i suplementy zawierające olej z ryb. Autorzy przeanalizowali 70 randomizowanych badań i odkryli, że dla kobiet w ciąży zwiększenie dziennego spożycia długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3:

- zmniejsza ryzyko przedwczesnego porodu (przed 37. tygodniem ciąży) o 11% (ze 134 na 1000 urodzeń do 119 na 1000 urodzeń)
- zmniejsza ryzyko porodu bardzo przedwczesnego (przed 34. tygodniem ciąży) o 42% (z 46 na 1000 urodzeń do 27 na 1000 urodzeń)
- zmniejsza ryzyko urodzenia noworodka o małej masie urodzeniowej (poniżej 2500g) o 10%

“Nie ma dostępnych wielu opcji zapobiegania przedwczesnemu porodowi, dlatego te nowe odkrycia są bardzo ważne dla kobiet w ciąży, ich dzieci i pracowników służby zdrowia, którzy się nimi opiekują - mówi profesor Middleton. "Nie rozumiemy jeszcze w pełni przyczyn przedwczesnego porodu, dlatego przewidywanie i zapobieganie wczesnym porodom zawsze stanowiło wyzwanie. Jest to jeden z powodów, dla których suplementacja omega-3 w ciąży jest tak interesująca dla naukowców na całym świecie”.

Opublikowany dzisiaj przegląd Cochrane został opracowany po raz pierwszy w 2006 r. i podsumowany stwierdzeniem, że nie ma wystarczających danych naukowych, które potwierdzałyby rutynowe stosowanie suplementów zawierających kwasy tłuszczowe omega-3 podczas ciąży. Ponad dekadę później, niniejsza aktualizacja przeglądu wskazuje, że istnieją wysokiej jakości dane naukowe potwierdzające skuteczność suplementacji omega-3 w zapobieganiu przedwczesnym porodom.

"W Wielkiej Brytanii wiele kobiet w ciąży już przyjmuje suplementy z omega-3 bardziej z własnego wyboru niż jako efekt porady pracowników ochrony zdrowia" - mówi profesor Middleton. "Warto jednak zauważyć, że wiele suplementów dostępnych obecnie na rynku nie zawiera optymalnej dawki lub odpowiedniego rodzaju omega-3 do zapobiegania przedwczesnemu porodowi. Nasz przegląd wskazuje, że optymalną dawką jest codzienna suplementacja od 500 do 1000 miligramów (mg) długołańcuchowych tłuszczów omega-3 (zawierających co najmniej 500 mg DHA) od 12. tygodnia ciąży. "

"Mamy nadzieję, że ten przegląd rzeczywiście przyczyni się do stworzenia danych naukowych opartych na faktach dotyczących redukcji przedwczesnych porodów, które nadal stanowią jeden z najbardziej naglących i trudnych problemów zdrowotnych matek i dzieci w każdym kraju na świecie".

Zespół z SAHMRI, w tym autorzy przeglądu Cochrane o omega-3 wykorzystali wyniki niniejszego przeglądu do opracowania zasobów i informacji na temat kwasów tłuszczowych omega-3 dla kobiet w ciąży i pracowników służby zdrowia. Są one dostępne są na stronie internetowej www.sahmriresearch.org/omega3

—KONIEC—

Uwagi redakcji:

Jak cytować: **Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 11 . Art. No.: CD003402. DOI: 10.1002/14651858.CD003402.pub3**

W celu uzyskania dodatkowych informacji, prosimy o kontakt:

Katie Abbotts

External Communications and Media Officer, Cochrane

M +44(0) 7810 504380 E kabbotts@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

O Cochrane:

Cochrane jest światową niezależną siecią badaczy, specjalistów, pacjentów, ich opiekunów oraz osób zainteresowanych zdrowiem. Cochrane tworzy przeglądy, które analizują wszystkie dostępne dane naukowe pochodzące z badań oraz ułatwiają podejmowanie decyzji w zakresie zdrowia. Są to tak zwane przeglądy systematyczne. Cochrane jest organizacją niedochodową (not-for profit) posiadającą współpracowników z ponad 130 krajów pracujących razem w celu tworzenia wiarygodnych, dostępnych informacji medycznych, które są wolne od komercyjnego finansowania oraz innych konfliktów interesów. Uważa się, że nasza praca jest międzynarodowym złotym standardem wiarygodnych informacji o wysokiej jakości.

Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: cochrane.org

Śledź nas na Twitterze: [twitter @cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)

Możesz w dowolnej chwili zrezygnować z otrzymywania wiadomości od Cochrane. Odpowiedz na tego e-maila i poproś o usunięcie z naszych list prasowych.