



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Comunicato ai media — Berna, 8 giugno 2022

Effetti collaterali delle capsule di olio di pesce — Premio per la ricerca 2022 della Fondazione Svizzera di Cardiologia

Gli acidi grassi Omega-3 sono tra gli integratori alimentari più utilizzati, ma non sono del tutto privi di rischi. Un recente metastudio del cardiologo ginevrino Baris Gencer conferma che le capsule di olio di pesce aumentano il rischio di aritmie cardiache. Per questo e per i precedenti studi sui lipidi del sangue Gencer ha ottenuto il premio per la ricerca 2022 della Fondazione Svizzera di Cardiologia.

Alti livelli di lipidi nel sangue sono tra i maggiori responsabili dell'insorgenza di arteriosclerosi e quindi di malattie cardiovascolari. Tale correlazione è ormai chiaramente documentata. Una dieta adeguata, abbinata a farmaci e integratori alimentari, può ridurre tali valori prevenendo eventi pericolosi come l'infarto cardiaco. Particolarmente apprezzati sono gli acidi grassi Omega-3 sotto forma di capsule. Le capsule sono disponibili senza prescrizione medica e godono di una buona reputazione perché sono composte da oli di pesce naturali, i quali possono aiutare i pazienti cardiopatici a ridurre gli alti livelli di trigliceridi e, di conseguenza, i rischi di malattia. «Tuttavia, i risultati non sono coerenti e in più le capsule non sono del tutto esenti da problematiche», spiega il Dott. Baris Gencer, cardiologo presso l'Ospedale Cantonale di Ginevra (HUG) e vicedirettore dell'Istituto di medicina di base di Berna (Bernar Institut für Hausarztmedizin BIHAM). Per questi risultati e altri studi sui lipidi nel sangue, gli è stato assegnato il premio per la ricerca 2022 della Fondazione Svizzera di Cardiologia.

Maggior rischio di fibrillazione atriale

Alcuni studi indicano che l'effetto positivo sulla salute è piuttosto moderato e dipende dal tipo di acidi grassi omega-3, nonché dal dosaggio. Inoltre, nel 2019 un ampio studio ha inaspettatamente scoperto che gli acidi grassi omega-3 somministrati aumentano il rischio di fibrillazione atriale, il più comune tipo di aritmia cardiaca. Il metastudio condotto da Baris Gencer e pubblicato lo scorso dicembre ha ora confermato questa supposizione. Dall'analisi di sette studi condotti su oltre 80'000 pazienti è emerso che il

rischio relativo di aritmia cardiaca aumenta mediamente del 25%. Dato che il rischio sale parallelamente al dosaggio, i ricercatori ipotizzano l'esistenza di un rapporto causale. Ciò significa che gli acidi grassi omega-3 sono effettivamente tra i fattori scatenanti della fibrillazione atriale. «La fibrillazione atriale, a sua volta, aumenta il rischio di ictus e quindi gli effetti collaterali delle capsule di olio di pesce non si possono considerare trascurabili», spiega Baris Gencer.

Il consumo di pesce è sufficiente

Riassumendo, il cardiologo ginevrino sostiene che, come per i farmaci, anche l'azione e gli effetti collaterali degli acidi grassi omega-3 come integratore alimentare devono essere ponderati. Al posto delle capsule, Gencer consiglia di mangiare pesce grasso tre volte alla settimana. «In genere è più che sufficiente», afferma Baris Gencer. Per i pazienti cardiopatici con alti livelli di trigliceridi che non mangiano pesce, invece, le capsule di olio di pesce possono rappresentare un'alternativa. Per i vegetariani, sono disponibili anche sotto forma di capsule di alghe. Che poi le capsule omega 3 siano utili anche per le persone sane, è ancora tutto da dimostrare.

Studio: Gencer B, Djousse L, Al-Ramady OT, Cook NR, Manson JE, Albert CM. Effect of Long-Term Marine ω -3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation*. 2021 Dec 21;144(25):1981-1990. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.055654. Epub 2021 Oct 6. PMID: 34612056.

Avvertenza per gli addetti ai media

Immagini e testo possono essere scaricati da www.swissheart.ch/media

Persona di riferimento

*Peter Ferloni, responsabile Comunicazione
Fondazione Svizzera di Cardiologia
Dufourstrasse 30
Casella postale
3000 Berna 14
Telefono 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
www.swissheart.ch*

Venga a trovarci su:

www.youtube.com/herzstiftung

Con impegno contro le cardiopatie e l'ictus cerebrale

Promuovendo la ricerca e con un ampio lavoro di informazione la Fondazione Svizzera di Cardiologia si impegna affinché diminuisca il numero di persone affette da malattie cardiovascolari, si evitino le menomazioni o le morti premature causate da infarto cardiaco o ictus cerebrale e, per le persone colpite, la vita rimanga degna di essere vissuta. La Fondazione Svizzera di Cardiologia, fondata nel 1967, è un'organizzazione di pubblica utilità, indipendente e certificata dalla fondazione ZEWO, che si finanzia principalmente attraverso le donazioni.