

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 11 de dezembro de 2013

Há algo duvidoso sobre os estudos de degeneração macular de óleo de peixe por Bill Sardi

(OMNS 11 de dezembro de 2013) Há apenas sete meses, pesquisadores do National Eye Institute alegaram que o óleo de peixe “ [não parece ajudar a degeneração macular](#) ”, (1) uma doença ocular que rouba a visão que assola os adultos na velhice.

Então, como outro estudo recém-publicado poderia produzir resultados exatamente opostos? Na verdade, o óleo de peixe não apenas retardou a progressão insidiosa dessa doença ocular, como restaurou a visão de todos os pacientes que receberam óleo de peixe em altas doses. Foi terapêutico e curativo, não apenas preventivo.

O estudo a que me refiro provavelmente será rejeitado. O grupo de estudo era pequeno - apenas 25 pacientes. Não houve nenhum comprimido de placebo inativo dado a outro grupo de pacientes para comparação, um requisito para validade científica. E também é possível (mas não plausível) que todos os pacientes no estudo fossem abjetamente deficientes em óleos de peixe ômega-3, produzindo um efeito atípico. Mas o grupo de estudo foi baseado no Mediterrâneo, onde o consumo de peixe é alto. E não é provável que algum efeito placebo tenha sido envolvido.

O estudo é tão convincente, especialmente quando combinado com todos os estudos positivos de óleo de peixe conduzidos na última década (veja o gráfico abaixo), os oftalmologistas estariam agora negligenciando seu dever de não recomendar a cada adulto idoso longo tempo consumir mais peixe , ou melhor ainda - tome cápsulas de óleo de peixe concentrado, se quiserem manter a visão durante os anos de aposentadoria.

Evidências crescentes

O estudo a que me refiro acaba de ser publicado na revista [PharmNutrition](#) . (2) Isso levanta muitas questões, especialmente por que demorou tanto para descobrir que o óleo de peixe em altas doses pode restaurar a visão perdida de muitos americanos. Os dados que apontam para o óleo de peixe como um agente dietético que pode evitar a perda de visão com o avançar da idade vêm crescendo há mais de uma década.

Exceto por um estudo “suspeito”, todos os outros estudos clínicos de óleo de peixe em humanos publicados nos últimos 13 anos indicam que o óleo de peixe diminui ou previne a degeneração macular, uma condição que prejudica a visão que afeta a visão central usada para ler, dirigir e reconhecer o rosto.

O último estudo publicado foi mais importante do que os estudos anteriores, pois não apenas mostrou que o óleo de peixe retarda a progressão da doença; na verdade, começou a restaurar a visão dos pacientes poucos dias após o início de um regime diário de cápsulas de óleo de peixe em altas doses.

Retardar a degeneração macular é uma coisa, mas revertê-la é outra. Não há cura para a forma comum da doença, chamada degeneração macular seca. Suplementos dietéticos antioxidantes recomendados para essa doença diminuem sua progressão em talvez 10%, na melhor das hipóteses.

Os pacientes com degeneração macular começaram a apresentar melhora na acuidade visual desde o início. Depois de seis meses, um terço dos pacientes podia ver letras três linhas menores no gráfico ocular. Outro terço viu duas linhas melhores e o terço restante uma única linha de melhora.

100% dos pacientes com degeneração macular apresentaram melhora da visão quando o curso normal da doença é a perda progressiva e insidiosa da visão central.

Dose alta

A dose de óleo de peixe foi a mais alta usada em qualquer estudo até agora - 5.000 miligramas (3400 mg de EPA, 1600 mg de DHA), ou um pouco menos de duas colheres de sopa por dia. Essa quantidade de óleo de peixe provavelmente custará caro para aposentados com renda fixa, em torno de dois dólares por dia. Um curso de seis meses semestral certamente valeria o investimento, especialmente quando alguns idosos podem renovar a carteira de motorista ou retomar atividades que os ajudem a permanecer independentes.

O único estudo negativo “duvidoso” foi relatado no [Journal of the American Medical Association](#) em maio deste ano. (3) Pesquisadores do National Eye Institute disseram que o óleo de peixe "não parece ajudar na degeneração macular relacionada à idade".

Esse estudo comparou uma dose baixa de óleo de peixe ômega-3 com uma fórmula antioxidante que fornece luteína, zeaxantina, zinco e cobre (nenhum grupo placebo verdadeiro ou pílula inativa foi usado). A dose de óleos de peixe no grupo de tratamento foi muito menor do que estudos anteriores.

Alguns pesquisadores céticos que consultei expressam preocupação com o fato de este estudo ter sido conduzido principalmente entre indivíduos bem nutridos que provavelmente comem muito peixe em sua dieta. Fui informado de que o grupo de comparação consumiu até 720 miligramas de óleo de peixe em sua dieta diária. Além disso, alguns sujeitos do estudo no grupo de comparação podem ter suplementado com [ácido fólico, que aumenta os níveis sanguíneos de óleos ômega-3](#). (4) Os pesquisadores admitem que “os resultados do estudo podem não ser generalizáveis, porque a população do estudo é um grupo altamente selecionado de pessoas altamente educadas e bem nutridas”. O estudo foi planejado para falhar?

(Bill Sardi é um conhecido escritor de medicina nutricional e fundador da Knowledge of Health, Inc. <http://knowledgeofhealth.com/> Copyright (C) 2013 Bill Sardi e reimpresso com sua permissão.)

COMPILAÇÃO DE ESTUDOS						
Estudos de degeneração macular seca relacionada à idade / óleo de peixe limitados a estudos em humanos envolvendo apenas óleo de peixe						
AMD = degeneração macular relacionada à idade						
Estudo publicado	Tipo de estudo	Duração de tempo	# de assuntos	Localização	Dose de óleo de peixe	Resultado
PharmNutrition dez 2013	TERAPIA Controlada	6 meses	25 (40 olhos) 50-85 anos de idade	Chipre	3400 mg EPA / 1600 mg DHA	100% melhorou a acuidade visual de pelo menos 1 linha; média 2 linhas de melhoria da visão (10 letras ¹)
Oftalmologia agosto 2013	PREVENÇÃO Controlada	3 anos	263 55-85 anos de idade	França	270 mg EPA / 840 mg DHA	Nível mais alto de EPA / DHA no sangue = redução de -68% do risco de formação de novos vasos sanguíneos. Sem melhora da acuidade visual. Nota: o placebo foi azeite ² .
Oftalmologia maio de 2013	Ingestão dietética PREVENÇÃO	5 e 10 anos	2531	Boston, Mass	Ingestão dietética	8,1% e 16,9% dos olhos saudáveis progrediram (atrofia geográfica) ao longo de 5 e 10 anos; maior ingestão de DHA = risco

						relativo reduzido de - 32%
J American Med Assn maio de 2013	TRATAMENT O Controlado	4,3-5,1 anos	4203 73,1 anos de idade média	Estudo multicêntri co nos EUA	650 mg EPA / 350 mg DHA	Os níveis de ômega-3 aumentaram no sangue, mas as melhorias visuais não foram significativas
J. Nutrition, abril de 2013	PREVENÇÃO DA ALIMENTAÇÃO O	Média de 32 meses	963 , 73 anos ou mais	França	Ingestã o dietétic a	Níveis mais elevados de ômega-3 no sangue = risco reduzido de - 38% de DMRI avançada
Oftalmologia investigativa julho de 2011	Ingestão dietética PREVENÇÃO	3 anos	666	França	Ingestã o dietétic a	A ingestão de óleo de peixe diminuiu o risco de DMRI precoce (-17%) e DMRI avançada (- 74%)
Arquivos Oftalmologia julho de 2011	Ingestão dietética PREVENÇÃO	-	38022 mulher es - idade média de 54,6 anos	Boston, MA	Ingestã o dietétic a	1 porção de peixe / semana em comparação com menos de 1 porção / mês reduziu o risco relativo de DMRI -42%
Amer J Clinical Nutrition, dezembro de 2009	Ingestão dietética PREVENÇÃO	13 anos	1837	Estudo multicêntri co nos EUA	Ingestã o dietétic a	Alta ingestão de óleo de peixe 30% menos probabilidade de DMRI avançada
British J Ophthalmolo gy	PREVENÇÃO DA	8 anos	2934	Estudo multicêntri co nos EUA	Ingestã o	A ingestão mais elevada (= 64,0 mg / d para

setembro de 2009	INGESTÃO ALIMENTAR				dietética	DHA / = 42,3 mg / d EPA) teve uma redução significativa de ~ 25% no risco relativo de doença
Arquivos de oftalmologia maio de 2009	PREVENÇÃO DA INGESTÃO ALIMENTAR	4 anos	6734 58-69 anos de idade	Austrália	Ingestão dietética	A maior ingestão de óleo de peixe reduziu o risco relativo de DMRI avançada em 15%
Euro J Ophthalmology janeiro de 2009	TERAPIA Controlada	6 meses	22	França	720 mg EPA / 480 mg DHA	Melhor circulação ("enriquecimento de sangue") observada
Arquivos de oftalmologia janeiro de 2009	PREVENÇÃO DA INGESTÃO ALIMENTAR	12 anos	1837	Estudo multicêntrico nos EUA	Ingestão dietética	Maior ingestão de óleo de peixe 30% menos probabilidade de desenvolver DMRI avançada
Arquivos de Oftalmologia setembro de 2008	Ingestão dietética PREVENÇÃO	6,3 anos	2132 + 71 anos	Estudo multicêntrico nos EUA	Ingestão dietética	Os participantes com níveis mais altos de ingestão de DHA têm a metade da probabilidade de experimentar progressão (atrofia geográfica) do que a ingestão mais baixa
Arquivos de oftalmologia maio de 2007	PREVENÇÃO DA	-	4519 60-80	Estudo multicêntrico nos EUA	Ingestão	-46% de redução do risco relativo

	ALIMENTAÇÃO		anos de idade		dietética	para DMRI avançada com maior ingestão de DHA
Archives Ophthalmology julho de 2006	PREVENÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	5 anos	2335 49+ anos	Austrália	Ingestão dietética	A maior ingestão de óleo de peixe reduziu o risco relativo de DMRI precoce em 59%
Arquivos de oftalmologia , agosto de 2001	PREVENÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	-	349 55-80 anos de idade	Boston, MA	Ingestão dietética	Maior consumo de peixe reduziu o risco de DMRI
Am J Clinical Nutrition , fevereiro de 2001	PREVENÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	-	72489 + 50 anos de idade	Boston, MA	Ingestão dietética	A ingestão mais elevada de DHA reduziu o risco relativo de DMRI em 30%; mais de 4 porções de peixe / semana reduziram o risco de DMRI em 35%
Arquivos de oftalmologia março de 2000	PREVENÇÃO DA ALIMENTAÇÃO	-	3654 49+ anos de idade	Austrália	Ingestão dietética	Consumo de peixe associado a risco reduzido de DMRI avançada

¹ Uma linha de letras no gráfico de acuidade visual = 5 letras

² O azeite de oliva mostrou reduzir pela metade o risco de desenvolver DMRI avançada em outro estudo (Archives Ophthalmology 127: 674, maio de 2009), portanto, não é uma escolha inteligente de placebo. Teria diminuído as diferenças entre os assuntos suplementados com óleo de peixe e azeite de oliva.

Referências:

1. <http://www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130513152403.htm>

2. Georgiou T, Neokleous A, Nicolaou D, Sears B. Estudo piloto para o tratamento da degeneração macular relacionada à idade seca (AMD) com ácidos graxos ômega-3 em

altas doses. PharmaNutrition, disponível online em 18 de outubro de 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.phanu.2013.10.001>

3. O Grupo de Pesquisa Age-Related Eye Disease Study 2 (AREDS2). Luteína + Zeaxantina e Ácidos Graxos Ômega-3 para Degeneração Macular Relacionada à Idade: Estudo Clínico Randomizado do Estudo 2 (AREDS2) de Doenças Oculares Relacionadas à Idade. JAMA. 2013; 309 (19): 2005-2015. doi: 10.1001 / jama.2013.4997. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1684847>

4. Das UN. O ácido fólico e os ácidos graxos poliinsaturados melhoram a função cognitiva e previnem a depressão, a demência e a doença de Alzheimer - mas como e por quê? Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. Janeiro de 2008; 78 (1): 11-9. Epub 2007, 28 de novembro. <Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18054217>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>