

ÔMEGA 3 É EFETIVO NA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO E DA DEMÊNCIA?

16

EVIDÊNCIAS EM FOCO

OMEGA 3 É EFETIVO NA PREVENÇÃO DO DECLÍNIO COGNITIVO E DA DEMÊNCIA?

EVIDÊNCIAS EM FOCO

RESUMO

INTRODUÇÃO

Evidências de estudos observacionais sugerem que dietas ricas em ácidos graxos polinsaturados de cadeia longa ômega-3 podem prevenir o declínio cognitivo e a demência. A força deste efeito potencial protetor foi recentemente testada em ensaios clínicos controlados randomizados.

OBJETIVO

Avaliar os efeitos da suplementação de ômega-3 na prevenção da demência e do declínio cognitivo em pessoas mais velhas cognitivamente saudáveis.

MÉTODOS

Esta foi uma revisão sistemática que buscou na base de dados Cochrane Dementia and Cognitive Improvement Group's Specialized até Register (até 6 de abril de 2012 usando os termos: "omega 3", PUFA, "fatty acids", "fatty acid", fish, linseed, eicosapentaenoic, docosahexaenoic.

Foram selecionados ensaios clínicos randomizados nos quais o uso de ômega-3 foi administrado por no mínimo seis meses para participantes com 60 anos ou mais que estavam livres de demência ou disfunção cognitiva no início do estudo. Dois autores da revisão avaliaram de forma independente todos os ensaios.

Dois autores da revisão extraíram os dados sobre a incidência de demência, função cognitiva, segurança e aderência a partir dos estudos publicados ou entrando em contato com os pesquisadores para obtenção dos dados originais. Foram calculadas a diferença média (DM) ou a diferença média padronizada (DMP), com intervalos de confiança de 95% (IC), utilizando análise por intenção de tratar.

RESULTADOS

Informação sobre a função cognitiva no início do estudo estava disponível em 4.080 participantes de três ensaios. Dados sobre a função cognitiva estavam disponíveis para 3.536 participantes no final do seguimento.

Em dois estudos, os participantes receberam cápsulas de gel contendo ômega-3 (intervenção) ou azeite ou óleo de girassol (placebo) por seis ou 24 meses. Em um estudo, os participantes receberam margarina por 40 meses: a margarina para o grupo de intervenção continha ômega-3. Dois estudos tiveram a saúde cognitiva como seu desfecho primário, um estudo sobre doença cardiovascular incluiu a saúde cognitiva como um desfecho adicional.

Nenhum dos estudos examinou o efeito do ômega-3 sobre a incidência de demência. Em dois estudos envolvendo 3.221 participantes, não houve diferença entre o grupo ômega-3 e placebo na pontuação do Mini-Mental (mini exame do estado mental) ao final do seguimento (após 24 ou 40 meses de intervenção) (DM = -0,07; IC95% = 0,25 a 0,10).

Em dois estudos envolvendo 1.043 participantes, com outros testes de função cognitiva (aprendizagem de palavras, span de dígitos e fluência verbal) não houve efeito benéfico da suplementação de ômega-3.

Participantes dos grupos intervenção e controle experimentaram pequeno ou nenhum declínio cognitivo durante os estudos.

O principal efeito colateral relatado com a suplementação de ômega-3 foram distúrbios gastrointestinais leves. Em geral, eventos adversos menores foram relatados por menos de 15% dos participantes, e foram equilibrados entre os grupos. A adesão à intervenção foi em média superior a 90% entre as pessoas que completaram os estudos. Todos os três estudos incluídos nesta revisão são de alta qualidade metodológica.

CONCLUSÕES

Não há evidência direta sobre o efeito do ômega-3 sobre a incidência de demência. Os estudos disponíveis não mostraram nenhum benefício da suplementação de ômega-3 sobre a função cognitiva em idosos saudáveis cognitivamente. O ômega-3 é geralmente bem tolerado e os efeitos colaterais mais frequentemente relatados foram problemas gastrointestinais leves.

Estudos adicionais com longa duração são necessários e poderiam identificar maiores mudanças na função cognitiva nos participantes, aumentando a capacidade de detectar os possíveis efeitos da suplementação com ômega-3 na prevenção da diminuição cognitiva em pessoas mais velhas.

REFERÊNCIA

Sydenham E, Dangour AD, Lim WS. Omega 3 fatty acid for the prevention of cognitive decline and dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 6. Art. No.: CD005379. DOI: 10.1002/14651858.CD005379.pub3.

FINANCIAMENTO

Não houve

ACESSO AO RESUMO DO ARTIGO

<http://www.cochranejournalclub.com/omega3-for-prevention-of-dementia-clinical/pdf/CD005379.pdf>

PONTOS POSITIVOS

- Revisão sistemática com metodologia explícita e incluindo estudos com alta qualidade metodológica.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

- O desfecho primário da revisão foi a incidência de demência entre os participantes, mas nenhum dos estudos relatou isso, e os autores tiveram que se basear nos desfechos secundários, que estavam relacionados ao declínio cognitivo.

CONSIDERAÇÕES

- Existem outros três ensaios clínicos em andamento e que foram iniciados há cinco anos.