

### תקציר. פורסם [בספריית הקוכן ב 13.6.12](#)

דמנציה היא מחלה פרוגרסיבית שמשפיעה על אנשים מבוגרים. מחקרים קודמים הציעו שצריכה מוגברת של שמן דגים עשיר באומגה 3 יכולה להוריד את הסיכוי להתפתחות דמנציה, כשמחקרים אחרים קבעו שאין לצריכת אומגה 3 אפקט שכזה. שמן דגים כמו דגי סלמון, מקרלים, הרינג וסרדינים הינו מקור לחומצות שומן עשירות באומגה שלוש.

בספריית [הקוכן](#) התפרסמה עבודה שנעשתה אצלם, ובה אותרו מחקרים שבדקו את הנושא ועמדו בקריטריונים חמורים של איכות ומשך טיפול. המידע עובד ונותח, ונמצא שאינו תומך באפקט המיוחס לאומגה 3 במניעת דמנציה בגיל המבוגר. בהמשך תוכלו לקרוא את תרגום תקציר המחקר כפי שסכמתי מתוך הסקירה הסיסטמטית של הקוכן, כולל רקע, מטרות, שיטות ומסקנות המחבר של הסקירה.

### רקע

מחקרים תצפיתיים הצביעו על כך שדיאטה עשירה בחומצות שומן ארוכות שרשרת עשירות באומגה 3 (בקיצור אומגה 3) עשויות להגן על אנשים מפני ירידה קוגניטיבית ודמנציה. מחקרים אקראיים מבוקרים בדקו עד כמה משמעותית היא ההגנה הפוטנציאלית הזאת.

### מטרות

לבדוק את האפקט של תוספת אומגה 3 לתזונה במניעת דמנציה וירידה קוגניטיבית אצל אנשים מבוגרים בריאים קוגניטיבית.

## אסטרטגית החיפוש:

החוקרים חפשו לפי מילות מפתח שאפשר לראות [בתקציר](#) ובחרו מחקרים שעמדו בקריטריונים הבאים: מחקרים אקראיים ומבוקרים שבהם נתנה אומגה 3 לפחות למשך שישה חודשים למשתתפים בני 60 ומעלה, שלא היו דמנטים וגם לא עם ירידה קוגניטיבית בתחילת המחקר. שני סוקרים בלתי תלויים בדקו את המחקרים שאותרו.

**איסוף מידע ואנליזה:** הסוקרים חפשו ודלו את המידע על שכיחות הדמנציה, על התפקוד הקוגניטיבי, על בטיחות וצמידות לטיפול. כל זאת בדוחות שהתפרסמו וגם ע"י פנייה למפרסמים בבקשה לקבל את המידע המקורי.

## תוצאות עיקריות

מידע על המצב הקוגניטיבי בתחילת הניסוי היה זמין על 4080 משתתפים אקראיים בשלושה מחקרים. מידע על המצב הקוגניטיבי היה זמין על 3536 משתתפים בנקודת הסיום של המחקרים.

בשני מחקרים, המשתתפים קבלו קפסולות שהכילו אומגה 3 בקבוצת הטיפול, או שמן זית או שמן חמניות בקבוצת הבקורת למשך 6 או 24 חודשים. במחקר אחד המשתתפים קבלו ממרח מרגרינה למשך 40 חודשים. קבוצת הטיפול קבלה מרגרינה עשירה באומגה 3.

בשני מחקרים מדדו את הבריאות הקוגניטיבית כתוצאה ראשונית של הטיפול. מחקר אחד על אומגה 3 ומחלות לב כלל את הבריאות הקוגניטיבית כתוצאה משנית.

אף אחד מהמחקרים לא בדק את השכיחות של דמנציה במהלך הטיפול.

בשני מחקרים, שכללו 3221 משתתפים לא היה הבדל בין קבוצת הפלצבו לבין קבוצת האומגה 3 במבחני [מיני-מנטל](#) (בסוף המעקב (לאחר 24 | 40 חודשים)).

---

בשני מחקרים שכללו 1043 משתתפים, לא היה הבדל בין קבוצת הפלצבו לבין קבוצת הטיפול במבחנים אחרים, כמו לימוד מילים, זכירת מספרים או שטף דיבור .

המשתתפים בשתי הקבוצות סבלו מירידה קוגניטיבית קלה או בכלל לא.

תופעת הלואי העיקרית שדווחה היתה בעיות קלות במערכת העיכול. בסך הכל תופעות לוואי מינוריות דווחו על ידי פחות מ 15% מהמשתתפים, והדיווחים היו דומים בקבוצות הטיפול ובקבוצות הפלצבו.

צמידות לטיפול היתה גבוהה, יותר מ 90% נצמדו לטיפול שנקבע להם, בין המסיימים את תקופת המחקר.

שלושת המחקרים היו באיכות מחקרית גבוהה.

### מסקנות המחקר:

אין הוכחות ישירות על השפעת אומגה 3 על שכחות דמנציה .

המחקרים הקיימים לא מראים על יתרון לתוספת אומגה 3 לתפקוד הקוגניטיבי אצל מבוגרים במצב קוגניטיבי בריא. אומגה 3 כשנלקח ע"י המשתתפים נסבל בדרך כלל טוב כשהתלונה הנפוצה ביותר היא בעיות קלות במערכת העיכול.

מחקרים נוספים לתקופות ארוכות יותר נדרשים. מחקרים ארוכים יותר עשויים לזהות שינויים בתפקוד קוגניטיבי אצל המשתתפים בהם, מה שיוכל לאפשר לזהות את האפקט של תוספת באומגה 3 במניעת ירידה קוגניטיבית אצל מבוגרים.

Sydenham E, Dangour AD, Lim W-S. 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

Assessed as up to date: April 6, 2012