

## Nízká hladina omega-3 mastných kyselin v krvi a riziko psychózy

Nový výzkum zjistil, že u dospívajících osob s vyšší hladinou omega-3 mastných kyselin (MK) v krvi je menší pravděpodobnost, že se u nich v rané dospělosti vyvine psychotická porucha, což naznačuje, že by mohly mít potenciální preventivní účinek na snížení rizika psychózy.

### Měření omega 6 a omega 3 MK v krvi

Více než 3 800 jedinců v bristolské studii o zdraví dětí 90. let bylo ve věku 17 let a ve věku 24 let hodnoceno z hlediska psychotické poruchy, depresivní poruchy a generalizované úzkostné poruchy. Během těchto hodnocení byly odebrány vzorky krve a vědci měřili hladiny omega-6 mastných kyselin, které obecně zvyšují zánět v těle, a omega-3 mastných kyselin, které obecně zánět snižují.

Ačkoli bylo jen málo důkazů o tom, že by mastné kyseliny souvisely s duševními poruchami ve věku 17 let, vědci zjistili, že u 24letých osob s psychotickou poruchou, depresivní poruchou a generalizovanou úzkostnou poruchou byla hladina omega-6 mastných kyselin vyšší než hladina omega-3 mastných kyselin ve srovnání s osobami bez těchto poruch.

### Nízké hodnoty DHA byly častější u osob s psychotickou poruchou

Vědci také zjistili, že 24letí mladí lidé s psychotickou poruchou, měli nižší hladinu DHA, omega-3 mastné kyseliny, která se obvykle nachází v tučných rybách nebo doplňcích stravy, než 24letí mladí lidé bez psychotické poruchy. Ve skupině více než 2 700 jedinců, kteří byli sledováni v průběhu času, měli mladiství s vyšší hladinou DHA ve věku 17 let o 56 % nižší pravděpodobnost, že se u nich o sedm let později, ve věku 24 let, rozvine psychotická porucha. To naznačuje, že DHA v dospívání může mít potenciální preventivní účinek snižující riziko psychózy v rané dospělosti.

### Nadbytek omega 6 MK vyvolávají otázky vztahů s rozvojem duševních poruch

Tyto výsledky zůstaly konzistentní i při zohlednění dalších faktorů, jako je pohlaví, index tělesné hmotnosti, kouření tabáku a socioekonomický status. "Studii je třeba zopakovat, ale pokud jsou výsledky konzistentní, naznačovaly by tyto výsledky, že zvýšený příjem omega-3 mastných kyselin ve stravě u dospívajících, například prostřednictvím tučných ryb, jako je makrela, by mohl u některých lidí zabránit rozvoji psychózy v jejich raných dvaceti letech," uvedl profesor David Cotter, hlavní autor studie a profesor molekulární psychiatrie na RCSI. "Výsledky by také mohly vyvolat otázky ohledně vztahu mezi rozvojem duševních poruch a omega-6 mastnými kyselinami, které se obvykle nacházejí v rostlinných olejích.

### Možná souvislost se snížením zánětů?

Musíme provést další výzkum, abychom se dozvěděli o mechanismech, které stojí za tímto účinkem, ale mohlo by to možná souviset se snížením zánětu nebo snížením nevhodného mozkových spojení během dospívání".

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, Brno, 7.6.2021

Zdroj: MONGAN, D. et al Plasma polyunsaturated fatty acids and mental disorders in adolescence and early adulthood: cross-sectional and longitudinal associations in a general population cohort, *Translational Psychiatry* (2021). DOI: 10.1038/s41398-021-01425-4

- podle RCSI University of Medicine and Health Sciences