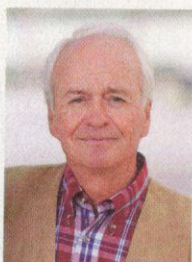


Sydänpotilaiden jättitutkimus **E-EPA-kalaöljyllä**

Suomalainen media on syystä tai toisesta viime aikoina väheksynyt kalaöljyn terveysvaikutuksia, mutta nyt olisi syytä tehdä täyskäännös. Uudet tutkimustulokset osoittavat, että totuus on näitä lehtijuttuja ihmeellisempi.

TEKSTI TOHTORI MATTI TOLONEN KUVA OM-ARKISTO



Lisää Matti Tolosen ajatuksia löydät nettisivulta: www.tritolonen.fi

Kalaöljyn vaikutusta sydänterveyteen on tutkittu 1950-luvulta lähtien, mutta eri tutkimukset ovat tuottaneet ristiriitaista tietoa. Nyt uusi yli 8 000 sydänpotilaan viisi vuotta kestänyt kliininen tutkimus vahvistaa, että E-EPA-kalaöljy, neljän gramman päiväannoksena, vähentää selvästi sydänkohtauksia ja aivohalvauksia henkilöillä, jotka syövät kolesterolilääkkeitä, statiineja. Tutkimus tehtiin Yhdysvaltain lääkeviraston vaatimuksesta, jotta selviäisi, voidaanko E-EPALLE myöntää käyttötarkoitus sydän- ja verisuonitautien ehkäisyyn. Tulokset kumoavat valtamedian viime aikoina julkaisemia negatiivisia uutisia kalaöljystä.

Sydänlääkärit kiinnostuivat E-EPA-kalaöljystä sen jälkeen kun maailman suurin kalaöljytutkimus JELIS vuonna 2007 julkaistiin johtavassa lääkäri-lehdessä *Lancetissa*. Yli 18 000 statiineja syövän potilaan

5-vuotinen tutkimus osoitti, että E-EPAN käyttö, 1 800 mg päivässä, lääkityksen lisänä ehkäisee sydänkohtauksia ja aivohalvausten uusimisia. E-EPAN vaikutus perustuu pääasiassa tulehduksen vaimentamiseen valtimoissa, ei niinkään kolesterolin alentamiseen, päättelivät japanilaiset kardiologit.

LAAJOJA TUTKIMUKSIA

Marraskuussa 2011 aloitettiin E-EPALLA yli 410 tutkimuskeskuksessa eri puolilla maailmaa 8 000 henkilöä käsittevä uusi viisi vuotta kestävä kliininen kaksoissokkotutkimus, nimeltään *Reduction of Cardiovascular Events with Icosapent Ethyl-Intervention Trial*, lyhyesti REDUCE-IT. Tutkimusta perusteltiin sillä, että intensiivisestä statiinihoidosta huolimatta potilaat sairastuvat sepelvaltimotautiin ja sydäninfarkteihin ja voivat kuolla niihin. Tutkijat uskoivat, että E-EPA voisi ehkäistä taudin etenemistä ja pa-

rantaa potilaiden ennustetta myös länsimaissa.

Testiin valittiin yli 45-vuotiaita naisia ja miehiä, joille oli määrätty kolesterolia alentavia lääkkeitä, statiineja, koska heillä oli suuri riski saada sydäninfarkti tai aivohalvaus ja kuolla niihin. 70 prosentilla heistä oli diagnosoitu sepelvaltimotauti tai tyyppin 2 diabetes ja heidän seeruminsa triglyseridit olivat kohonneet ja lisäksi heillä oli vielä vähintään yksi muu sydän- ja verisuonitautin riskitekijä. Ensisijaisina päätetapahtumina olivat vaikutusjakson aikana ilmenevät sydänkuolemat, kliiniset sydäninfarktit, aivohalvaukset, sepelvaltimoiden pallolaajenustarve ja epästabiliit angina pectorikset. Tarkoitus oli ratkaista ”lopullisesti”, ehkäisekö E-EPAN käyttö näitä tiloja tässä kohderyhmässä.

Näin todella kävi: E-EPA, 4 grammaa päivässä (2 grammaa kahdesti aterioiden yhteydessä), vähensi viiden vuoden kuluessa sydänkohtauksia peräti 25

Vielä ei ole sanottu viimeistä sanaa kalaöljyistä.