

Uusi tutkimus: Omega-3 ruokavalio kaloista tai pellavaöljystä voi vähentää "olennaisesti ja merkittävästi" nivelrikon oireita.

Osteoarthritis and Cartilage -lehdessä julkaistu tutkimus kertoo olevansa ensimmäinen, joka on onnistunut eläinkokein vahvistamaan oletukset Omega-3-rasvahappojen hyödyistä nivelille. Julkaisussa todetaan, että Omega-3-rikas ruokavalio, jota annettiin marsuille, joille luonnossa kehittyy herkästi nivelrikko, vähentää taudin esiintyvyyttä 50% verrattuna normaalilla ruokavaliolla oleviin marsuihin.

Bristolin yliopisto (University of Bristol, UK) tähdensi tulosten olevan merkittävä edistysaskel nivelrikon ennaltaehkäisevässä hoidossa. Tutkimus osoitti, että Omega-3 rasvahapot - joko kalaöljystä tai pellavaöljystä - voivat auttaa hidastamaan nivelrikon etenemistä tai jopa estää sen kokonaan.

Nivelrikon (OA) klassiset varhaismerkit, kuten kollageenin ja ruston tuhoutuminen, eli sellaisten molekyylien häviäminen, jotka normaalisti vastaavat nivelten iskunvaimennuksesta, vähenevät Omega-3-rasvahappoja sisältävällä ruokavaliolla, sanovat tohtori John Tarltonin johtamat tutkijat Bristolin yliopistosta

"On vahvaa näyttöä siitä, että Omega-3 vaikuttaa tautiin liittyviin biokemiallisiin prosesseihin, eikä ainoastaan helpota taudin oireita ja hidasta sen etenemistä, vaan mahdollisesti jopa pysäyttää sen" he toteavat.

Professori Alan Silman, nivelrikkoa tutkivan ryhmän lääketieteellinen johtaja, kertoo että tutkimukset, jotka on aiemmin tehty koirilla, osoittavat että tutkijat olivat olleet varsin kaukana Omega-3-rasvahappojen ymmärtämisestä ja hyödyntämisestä ihmisen nivelrikkotapauksissa.

"Kuitenkin tämä nykyinen tutkimus marsuilla on jännittävä, sillä se auttaa meitä ymmärtämään millä tavalla omega-3 vaikuttaa nivelrikkotapauksissa ja mahdollisesti sen hoidossa", hän sanoo.

Nivelrikko

Nivelrikossa nivelen päissä oleva rusto kuluu ja sen alta paljastuva luupinta paksunee. Tämä jäykistää nivelet ja aiheuttaa kipua niveliä liikuttaessa. Tällä hetkellä ei ole olemassa tehokasta hoitoa hidastaa taudin etenemistä, ja hoito on siksi rajoitettu pelkästään kivunlievitykseen tulehduskipulääkkeillä tai vastaavilla ja lopulta tehdään tekonivelleikkaus.

"Omega-3-rasvahappojen saannin vähentyminen ruokavaliossa on yhdistetty tulehdussairauksien ja nivelrikon lisääntymiseen. Omega-3-rasvahappojen arvellaan myös lisäävän luun tiheyttä.

Tutkimus: Marsuilla, joilla on luonnollinen taipumus kehittää nivelrikko, annettiin osalle normaalia ravintoa ja toisille Omega-3-ravintolisää 10-30 viikkoa, jona aikana havaittiin, että Omega-3 vähentää nivelrikon esiintyvyyttä marsuilla.

Tarlton sanoi, että tarvitaan lisätutkimuksia, jonka avulla voitaisiin määrittää ihmiselle vaikuttava Omega-3-rasvahappojen määrä.

"Ainoa tapa olla varma, että Omega-3 toimii myös ihmisillä, on tehdä vastaavat tutkimukset myös ihmisillä. Marsut ovat kuitenkin sopiva malli, sillä luonnossa esiintyville marsuille kehittyy usein spontaanisti nivelrikko ja kaikkea tutkimuksessa saatua näyttöä kannattaa soveltaa ihmiseenkin, sillä kohtuullisessa Omega-3-rasvahapon saannin lisäämisessä ei ole mitään haittaa - päinvastoin.

Lähde:

- *"Osteoarthritis and Cartilage"*, Volume 19, Issue 9, Pages 1150-1157.

- *"Regulation of osteoarthritis by omega-3 (n-3) polyunsaturated fatty acids in a naturally occurring model of disease"*, L. Knott, NC Avery, AP Hollander, JF Tarlton.