Omega 3 non riducono il rischio di neoplasia

Data 30 gennaio 2006
Categoria oncologia

Non è stata dimostrata alcuna associazione positiva o negativa tra consumo di omega 3 e cancro.

Si tratta di una revisione sistematica della letteratura che aveva lo scopo di determinare se l'assunzione di acidi grassi omega 3 abbia o meno un effetto protettivo sul rischio di sviluppare una neoplasia.
La ricerca, condotta su studi pubblicati dal 1966 all'ottobre 2005, ha permesso di ritrovare 38 articoli in cui veniva descritto l'effetto del consumo di acidi grassi omega 3 sull'incidenza di tumori. Purtroppo gli studi davano risultati molto eterogenei, il che ha impedito di assemblare insieme i dati. Per esempio per quanto riguarda il cancro mammario uno studio suggeriva un possibile aumento del rischio da assunzione di omega 3 mentre tre studi mostravano una riduzione del rischio e sette non evidenziavano alcuna associazione significativa. Per il cancro del colon uno studio mostrava una riduzione del rischio e 17 studi un effetto neutro. Per il cancro del polmone uno studio mostrava un aumento del rischio, un altro una diminuzione e quattro nessuna associazione significativa. Lo stesso dicasi per il cancro della prostata ove un lavoro suggeriva un aumento del rischio, un altro una diminuzione e quindici nessun impatto. Nessuna associazione positiva o negativa è stata dimostrata con altri tipi di cancro (tubo digerente, vescica, ovaio, linfomi, ecc.). Solo in uno studio risultava un aumento del rischio per il cancro della pelle del 13% (IC 95% da 1 a 27) .
Gli autori concludono che non è stato possibile dimostrare alcuna associazione positiva o negativa tra consumo di omega 3 e cancro: è improbabile che questi acidi abbiano una qualche azione preventiva sui tumori.

Fonte: JAMA. 2006;295:403-415.

Commento di Renato Rossi

Esistono evidenze di buona qualità che gli omega 3 riducano la mortalità nei pazienti infartuati grazie ad un abbattimento delle morti aritmiche. Studi di tipo osservazionale in popolazioni che fanno un largo uso alimentare di pesce suggeriscono che essi possano essere in grado di ridurre il rischio cardiovascolare anche in prevenzione primaria. Sono, infatti, in corso RCT volti a dimostrare una loro efficacia in soggetti a rischio cardiovascolare senza pregresso infarto, i cui risultati saranno però disponibili solo fra alcuni anni. Stando a questa revisione sistematica gli omega 3 non sembrano avere, invece, alcun effetto preventivo sullo sviluppo delle più comuni forme tumorali, anche se non si può escludere con matematica certezza che qualche influenza possa verificarsi per tipi particolari di neoplasia.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 20/11/2026 alle ore 23:1 | Pagina 1 di 1