Olio di pesce per prevenire la degenerazione maculare senile

Data 10 aprile 2009
Categoria oculistica

Una alimentazione ricca di pesce sembra essere in grado di ridurre il rischio di degenerazione maculare senile di oltre il 50%.

In questo lavoro, denominato European Eye Study, di tipo cross-sectional, sono stati arruolati soggetti con almeno 65 anni, sottoposti a fluoroangiografia retinica e ad indagine alimentare. Lo studio ha permesso di avere a disposizione i dati di 105 pazienti affetti da degenerazione maculare senile e di 2170 soggetti senza evidenza di maculopatia. Si è potuto stabilire che chi assumeva alimenti contenenti olio di pesce almeno una volta alla settimana presentava un dimezzamento del rischio di sviluppare una degenerazione maculare senile rispetto a chi ne introduceva di meno (OR 0,47;0,33-0,68).
Limitazioni dello studio sono il disegno di tipo trasversale, la mancanza di dati circa alcuni stili di vita (per esempio l'attività fisica), circa la presenza o meno di fattori di rischio cardiovascolare e l'uso di farmaci come le statine.

Fonte:

Augood C et al. Oily fish consumption, dietary docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid intakes, and associations with neovascular age-related macular degeneration. Am J Clin Nutr 2008 Aug; 88:398-406

Commento di Renato Rossi

La degenerazione maculare senile è la causa più frequente di riduzione del visus/cecità nell'anziano e purtroppo non esiste una terapia farmacologica realmente efficace in prevenzione primaria .
Lo studio recensito in questa pillola, pur con le limitazioni proprie di questo tipo di lavori, suggerisce che una dieta ricca di pesce contenente acidi grassi omega 3 potrebbe ridurre il rischio di sviluppare questa patologia maculare di più del 50%. I pesci che più contengono omega 3 sono lo sgombro, il tonno, le sardine, le aringhe. Introdurre 2-3 volte alla settimana questo tipo di pesci potrebbe quindi portare a benefici non solo cardiovascolari, ma anche oculari.
E' attualmente in corso uno studio, denominato AREDS 2 (Age-Related Eye Disease Study 2), che potrà dirci se l'assunzione di omega 3 sotto forma di pillole possa o meno avere un'efficacia profilattica.
Nel frattempo anche l'abolizione del fumo, oltre a comportare benefici polmonari e cardiovascolari, potrebbe essere una buona strategia preventiva .

Referenze

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4120
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2630