

Omega-3 rasvhape EPA on efektiivne antidepressant

Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, March 2008, 42(3): 192-198.

Toidulisandid, mis sisaldavad omega-3 rasvhapete hulka kuuluvat eikosapentaehapet (EPA), leiti olevat sama efektiivsed depressioonisümptomite leevendajad kui antidepressant fluoksetiin. Uuringu eesmärgiks oli võrrelda EPA ja fluoksetiini toimeid eraldi ning nende kahe kombinatsiooni raske depressiooni puhul. Uurimisel anti kaheksa nädala jooksul iga päev 1000 mg EPA-d, 20 mg fluoksetiini, või neid mõlemaid. Uurijad leidsid, et 1000 mg EPA manustamine igapäevaselt leevendas depressioonisümptomeid 56% juhtudest, omades sarnast toimet antidepressant fluoksetiiniga. Kui anti neid mõlemaid koos, olid tulemused veelgi paremad, nimelt vähenesid depressioonisümptomid koguni 80% juhtudest.

EPA on üks põhilisi kalaõli komponente ja sellel arvatakse olevat suurem mõju meeleolule ja käitumisele kui teisel olulisel kalaõli komponendil DHA-l (dokosaheksaehappel). Varasemad uuringud on näidanud, et EPA mängib olulist rolli aju funktsioneerimisel, mõjutades igapäevast meeleolu ja käitumist, samas kui DHA ülesandeks on aju füüsilise struktuuri toetamine. Kuigi ka EPA üksi on andnud häid tulemusi lühiajalistes uuringutes, on siiski oluline tagada DHA ja EPA tasakaal, et kindlustada hea vaimne tervis ka pikaajalisemas plaanis. Toidulisandit valides peaksite vaatlema nende omavahelist suhet – EPA-d peaks selles olema rohkem kui DHA-d.