

Societat

L'evidència científica

Els millors suplementes per al cor i les artèries: omega 3, àcid fòlic i Q10

Les vitamines C, D i E no tenen cap efecte i el betacarotè és perjudicial

JOSEP CORBELLA
Barcelona

Els suplementes dietètics d'omega 3, àcid fòlic i coenzim Q10 són els que tenen un efecte beneficiós més clar per a la salut cardiovascular, segons la investigació més completa que s'ha fet sobre la qüestió. Al contrari, les vitamines C, D i E i el seleni no han demostrat que tinguin cap efecte, ni positiu ni negatiu. I els suplementes de betacarotè són fins i tot perjudicials, ja que augmenten un 9% el risc d'ictus i un 12% el de mort cardiovascular.

La investigació, publicada a la revista *JACC* del Col·legi Americà de Cardiologia, ha revisat tota l'evidència científica publicada fins ara sobre els efectes dels micronutrients en la salut cardiovascular. S'han analitzat dades de 884 estudis en què han participat 883.267 persones i s'han avaluat 27 micronutrients diferents.

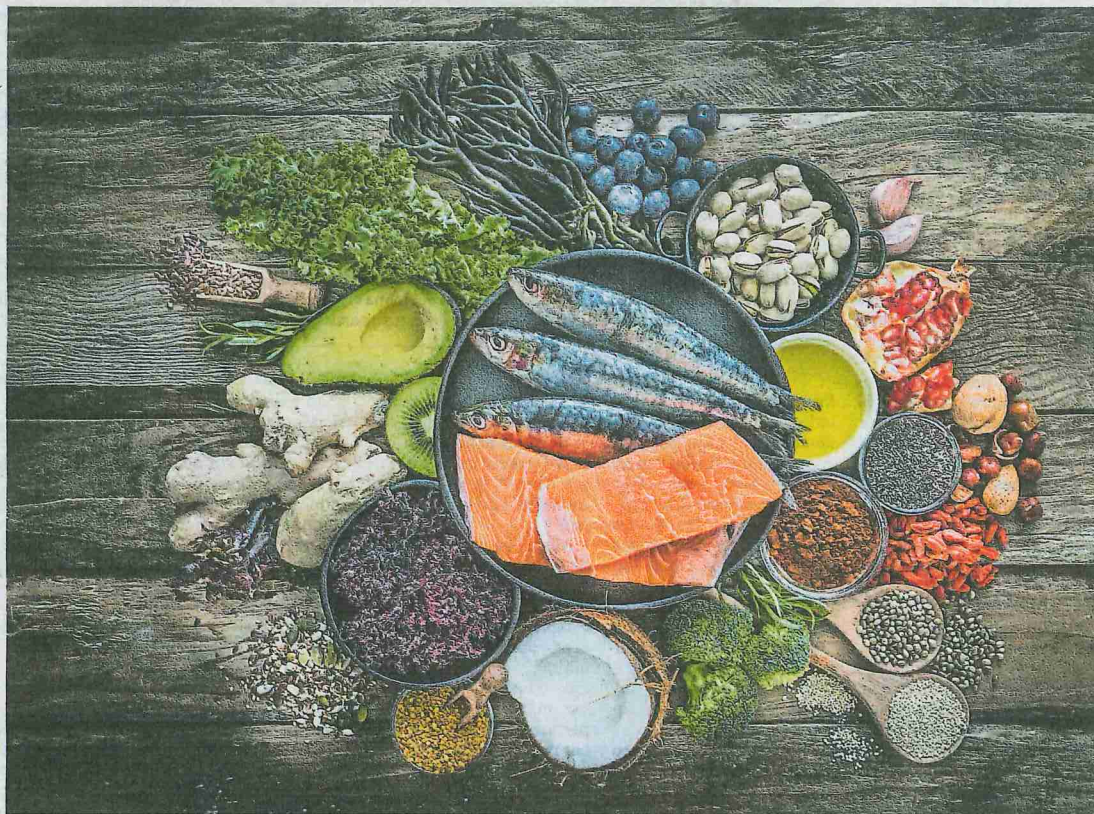
"El nostre estudi destaca la importància de la diversitat dels micronutrients", declara en un comunicat Simin Liu, epidemiòleg de la Universitat Brown a Providence (EUA) i autor principal de la investigació. Els resultats classifiquen els micronutrients en quatre grups:

1. Els que redueixen infarts, ictus i morts

"Els àcids grassos omega 3, l'àcid fòlic i el coenzim Q10 lideren el rànquing per a la prevenció cardiovascular", escriuen els autors de la investigació a *JACC*.

Els **omega 3** —que abunden en el peix i en alguns fruits secs, sobretot les nous— són els que han demostrat més beneficis. Un suplement d'1,8 grams diaris redueix un 15% el risc d'infart, i la mortalitat cardiovascular un 7%. A més, milloren el perfil de greixos a la sang, reduint els triglicèrids i augmentant el colesterol HDL, tot i que no milloren la tensió arterial.

Un suplement d'**àcid fòlic**, que abunda en vegetals de fulla verda i en llegums, redueix un 16% el risc d'ictus. Tot i que ara per ara no s'ha demostrat que redueixi també el risc d'infart, sí que millora set factors de risc cardiovascular. Entre els quals, la pressió arterial (tant la màxima com la mínima), el colesterol LDL, els triglicèrids i els ni-



Una dieta variada i rica en aliments vegetals i en peix aporta tots els micronutrients necessaris per a la salut

CAAFOTODIGITAL/GETTY

vells de glucosa i d'insulina en dejú.

"Per a persones d'alt risc, suplementes d'àcids grassos omega 3 i d'àcid fòlic sembla que tenen beneficis significatius per reduir els riscos de malaltia cardiovascular", escriuen els investigadors.

Pel que fa als suplementes de **coenzim Q10**, que es troba en carns, peixos i fruits secs, han reduït la mortalitat un 32% en persones amb insuficiència cardíaca, segons indiquen les dades agregades de set estudis. A més, han millorat tres factors de risc: la pressió arterial màxima (encara que no la mínima), els triglicèrids i l'hemoglobina glicada (que està relacionada amb el nivell de sucre en sang).

2. Els que redueixen factors de risc

La majoria dels suplementes de micronutrients redueixen alguns dels nou factors de risc cardiovascular que s'han ana-

litzat a l'estudi. Però no s'ha demostrat ara per ara que afectin la mortalitat ni el risc d'ictus, infart o altres malalties cardiovasculars. No és clar si això és perquè efectivament no redueixen la mortalitat ni el risc de malaltia, o bé perquè no s'han estudiat prou per aclarir-ho.

Si es classifiquen els micronutrients pels factors de risc que afecten, lidera la taula la **genisteïna**. Es tracta d'un polifenol (un tipus de molècula d'origen vegetal) que abunda en la soja i en les faves i que té un efecte beneficiós sobre sis dels nou factors de risc analitzats: tensió arterial màxima i mínima, colesterol LDL i total, i nivells de glucosa i insulina en dejú.

Li segueixen, amb beneficis en cinc factors de risc, les **antocianines** (polifenols que abunden en fruits vermells), la **curcumina** (un altre tipus de polifenol que es troba en la cúrcuma, com el seu nom indi-

ca) i el **zinc** (que es troba en aliments d'origen animal).

3. Els que no afecten la salut cardiovascular

Dels 27 micronutrients analitzats, sis no han resultat tenir cap efecte sobre la salut cardiovascular. Es tracta de les **vitamines C, D i E**, del mineral **seleni** i dels polifenols **isoflavona** i **hesperidina**.

No es descarta que alguns d'aquests micronutrients puguin ser beneficiosos per a altres problemes de salut, ja que la investigació s'ha centrat únicament en el risc cardiovascular.

4. Els que n'augmenten el risc

Dos dels micronutrients analitzats augmenten el risc per a la salut cardiovascular, en lloc de reduir-lo, quan es prenen com a suplementes dietètics.

El més problemàtic és el **betacarotè**. Un suplement de 20 mil·ligrams diaris augmenta un 12% el risc de mort cardiovas-

cular, un 10% el de mort per qualsevol causa, i un 9% el d'ictus. La investigació no aclareix la causa d'aquests augments de risc. Els resultats no impliquen que els aliments rics en betacarotè, com les pastanagues, no siguin saludables, ja que només s'ha analitzat el betacarotè pres com a suplement dietètic.

Els suplementes d'**àcids grassos omega 9** eleven el nivell de triglicèrids i no tenen efectes positius en cap aspecte de la salut cardiovascular, per això poden causar més danys que beneficis.

"La suplementació d'alguns micronutrients, però no tots, pot ser beneficiosa per a la salut cardiometabòlica", conclouen els autors de la investigació a *JACC*. A més de defensar els suplementes d'omega 3 i d'àcid fòlic per a persones amb alt risc cardiovascular, apunten que la investigació "sustenta els beneficis cardiometabòlics de la suplementació amb polifenols".