

Ácidos grasos marinos omega-3 asociados con reducción de sofocos

Prueban si la suplementación con ácidos grasos marinos omega-3 podrían ayudar a reducir los sofocos en mujeres maduras.

Fuente: Menopause 2008: Advance online publication

MedWire News: un suplemento con ácidos grasos marinos omega-3 podrían ayudar a reducir los sofocos en las mujeres maduras, de acuerdo con los resultados secundarios de un ensayo.

Los hallazgos provienen de un estudio principalmente diseñado para comparar el impacto de la monoterapia enriquecida con ácido etil-ecosapentaenoico (E-EPA) omega-3 frente a placebo en los síntomas de angustia psicológica y depresiva asociados con la transición menopáusica en 120 mujeres de 40 a 55 años de edad.

Entre las 91 mujeres con sofocos, 45 fueron designadas al azar para recibir cápsulas de E-EPA con 350 mg de EPA y 50 mg de ácido docosahexaenoico en la forma de etil ésteres, mientras que las 46 restantes recibieron placebo.

En la base, el número promedio de sofocos fue 2.8 por día y éste disminuyó significativamente en una media de 1.58 por día después de ocho semanas de tratamiento con E-EPA, en comparación con una disminución no significativa de 0.5 por día con placebo.

Además, las mujeres tratadas con E-EPA fueron 2.7 veces más propensas que las que recibieron placebo a ser clasificadas como respondientes a las ocho semanas, cuando la frecuencia de los sofocos había disminuido como mínimo en un 50 por ciento.

Michel Lucas (Universidad Laval, Québec, Canadá) y colaboradores dicen: “Nuestros resultados necesitan ser confirmados por un ensayo clínico específicamente diseñado para evaluar los sofocos en más mujeres sintomáticas”.