

в отношении некоторых заболеваний сердца и системы кровообращения.

Обзор следует цитировать таким образом:

Abdelhamid AS, Brown TJ, Brainard JS, Biswas P, Thorpe GC, Moore HJ, Deane KHO, AlAbdulghafoor FK, Sum-

merbell CD, Worthington HV, Song F, Hooper L. Omega-3 fatty acids for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 11. Art. No.: CD003177. DOI: 10.1002/14651858.CD003177.pub4.

Омега-6 жиры для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний

Вопрос обзора. Мы рассмотрели рандомизированные испытания (участники имели равный шанс получить любое вмешательство), в которых изучалось влияние повышенного потребления омега-6 жиров на смертность и сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), в том числе инфаркты и инсульты.

Актуальность. Омега-6 жиры необходимы организму, мы получаем их с пищей. Они важны для образования энергии (при обмене веществ), здоровья костей, кожи и волос. Многие продукты, особенно растительные масла и орехи, содержат омега-6 жиры. К омега-6 жирам относятся линолевая кислота (ЛК), гамма-линоленовая кислота (ГЛК), дигомо-гамма-линоленовая кислота (ДГЛК) и арахидоновая кислота (АК).

Некоторые доказательства свидетельствуют, что повышенное потребление омега-6 жиров со сниженным потреблением насыщенных жиров (животного происхождения, в мясе и сыре) может снизить заболеваемость ишемической болезнью сердца. В противоположность этому имеются опасения, что высокий уровень омега-6 жиров может ухудшить сердечно-сосудистый риск за счёт усиления воспаления. В целом убедительных доказательств пользы или вреда омега-6 жиров при сердечно-сосудистых заболеваниях или других состояниях нет.

Характеристика исследований. Доказательства в этом обзоре актуальны на май 2017 г. Мы нашли 19 исследований с участием 6461 взрослого. В этих исследованиях оценивали влияние высокого потребления омега-6 жиров на сердечно-сосудистые заболевания и смертность. Мы установили, что 3 испытания

заслуживали высокого доверия (имели хороший дизайн и, следовательно, надёжные доказательства). Исследования проводились в Северной Америке, Азии, Европе и Австралии. 8 из них финансировались лишь национальными или благотворительными агентствами. Участники потребляли больше омега-6 жиров или поддерживали обычный уровень от 1 года до 8 лет.

Основные результаты. Мы обнаружили, что повышенное потребление омега-6 жиров может немного влиять на смертность или сердечно-сосудистые события или не влиять на них, а также снижать риск инфарктов (доказательства низкого качества). Доказательства ослаблялись проблемами с дизайном исследований, небольшим числом событий, низким числом участников из развивающихся стран и женщин.

Доказательства свидетельствуют, что повышенное потребление омега-6 жиров снижает уровень холестерина в крови (доказательства высокого качества), незначительно или вовсе не влияет на массу тела с учётом роста (доказательства умеренного качества) и незначительно или вовсе не влияет на уровень триглицеридов, липопротеинов высокой плотности (ЛПВП, «хорошего» холестерина) и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, «плохого» холестерина; доказательства низкого качества).

Обзор следует цитировать таким образом:

Hooper L, Al-Khudairy L, Abdelhamid AS, Rees K, Brainard JS, Brown TJ, Ajabnoor SM, O'Brien AT, Winstanley LE, Donaldson DH, Song F, Deane KHO. Omega-6 fats for the primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 11. Art. No.: CD011094. DOI: 10.1002/14651858.CD011094.pub4.