

オメガ 3 脂肪酸の摂取は心房細動リスクにはならず

オメガ 3 脂肪酸と心房細動との関連については、まだ議論が続いている。本研究では、エイコサペンタエン酸 (EPA)、ドコサペンタエン酸 (DPA)、ドコサヘキサエン酸 (DHA) の血中または脂肪組織レベルと心房細動発症リスクとの関連について検討した。

世界的コンソーシアムから、血中または脂肪組織のオメガ 3 脂肪酸レベルと心房細動についてのベースライン時のデータのある 17 の前向きコホート研究の参加者 54,799 例のデータを用いた。各研究について、暴露、転帰、共変量、サブグループの定義を統一し、解析を行った。追跡期間中央値 13.3 年で 7,720 例に心房細動の発症がみられた。多変量解析の結果、EPA 値は心房細動の発症と関連がみられず、五分位範囲でのハザード比は 1.00 であった。また、DPA、DHA、EPA+DHA のレベルが高い場合のハザード比はそれぞれ 0.89、0.90、0.93 となり、心房細動リスクが有意に低下した。

したがって、オメガ 3 脂肪酸のレベルは心房細動発症リスクの上昇とは関連せず、習慣的なオメガ 3 脂肪酸の摂取は心房細動リスクについては安全であることが示された。

出典 : Journal of the American College of Cardiology. 2023 Jul 25; 82(4): 336-349.