Trupi

Vaji i peshkut dhe omega-3: pse kapsulat nuk e përsëritën përfitimin e peshkut

Prova VITAL për omega-3 (2019), rezultatet e kundërta të REDUCE-IT dhe STRENGTH, debati për placebon dhe çfarë mbetet si këshillë e sigurt

3 nëntor 2026 / 2 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Në vitet 1970, studiues danezë vunë re se inuitët e Groenlandës, që hanin shumë peshk dhe mamifere detare, kishin pak infarkte. Kjo çoi në idenë se acidet yndyrore **omega-3**, sidomos EPA dhe DHA që gjenden në peshkun e yndyrshëm, mbrojnë zemrën. Për dekada, kapsulat e vajit të peshkut u bënë një nga suplementet më të shitura.

Prova VITAL

E njëjta provë VITAL që testoi vitaminën D testoi edhe omega-3. Mbi 25 mijë të rritur të shëndetshëm në Shtetet e Bashkuara morën çdo ditë 1 gram omega-3 ose placebo për rreth pesë vjet. Rezultatet, të publikuara në vitin 2019 nga JoAnn Manson dhe kolegët, treguan se omega-3 nuk e uli në mënyrë të dukshme numrin e ngjarjeve të mëdha kardiovaskulare ose të kancerit. Disa analiza dytësore sugjeruan një ulje të infarkteve, por kjo nuk ishte rezultati kryesor.

REDUCE-IT dhe STRENGTH

Po atë vit, prova **REDUCE-IT** raportoi një rezultat shumë të ndryshëm. Pacientët me trigliceride të larta, që merrnin tashmë statina, morën një formë të pastër të EPA-s, icosapent ethyl, në dozë të lartë, 4 gramë në ditë. Ngjarjet kardiovaskulare u ulën rreth 25 për qind. Por placebo në këtë provë ishte vaj mineral, dhe disa studiues dyshuan se ai mund të kishte përkeqësuar pak gjendjen e grupit të kontrollit, duke e bërë dallimin të dukej më i madh.

Prova **STRENGTH**, me një përzierje tjetër omega-3 në dozë të lartë dhe me vaj misri si placebo, u ndërpre në vitin 2020 sepse nuk tregoi përfitim. Gjithashtu, disa prova kanë gjetur se dozat e larta lidhen me një rrezik pak më të lartë të fibrilacionit atrial, një çrregullim i ritmit të zemrës.

> *Një ushqim nuk është vetëm një molekulë. Kur nxjerrim një përbërës nga peshku dhe e fusim në kapsulë, mund të humbasim diçka rrugës.*

Çfarë mbetet

- Për shumicën e njerëzve të shëndetshëm, kapsulat e omega-3 nuk kanë treguar përfitim të qartë për zemrën.
- Për disa pacientë me rrezik të lartë, mjeku mund të rekomandojë trajtime specifike.
- Ngrënia e peshkut mbetet një zakon i mirë. Shumë udhëzime rekomandojnë peshk rreth dy herë në javë, sidomos peshk të yndyrshëm si sardelet, skumbria ose salmoni.

Këshilla

1. **Zgjidhni peshkun para kapsulës.** Sardelet e konservuara janë një burim i lirë.
2. **Mos merrni doza të larta pa këshillë mjekësore,** sidomos nëse merrni ilaçe që hollojnë gjakun.
3. **Kujdes me reklamat** që premtojnë mbrojtje të zemrës, të trurit dhe të kyçeve

njëherësh.

Burimet

Manson, J. E., Cook, N. R., Lee, I.-M. et al. (2019). Marine n–3 fatty acids and prevention of cardiovascular disease and cancer. *New England Journal of Medicine*, 380, 23–32. PubMed

Bhatt, D. L., Steg, P. G., Miller, M. et al. (2019). Cardiovascular risk reduction with icosapent ethyl for hypertriglyceridemia. *New England Journal of Medicine*, 380, 11–22. PubMed

Nicholls, S. J., Lincoff, A. M., Garcia, M. et al. (2020). Effect of high-dose omega-3 fatty acids vs corn oil on major adverse cardiovascular events in patients at high cardiovascular risk: The STRENGTH randomized clinical trial. JAMA, 324(22), 2268–2280. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/omega-3-vaji-i-peshkut