

Γιατί τα ωμέγα-3 λιπαρά είναι σημαντικότερα για τους ανθρώπους που φέρουν ορισμένες γονιδιακές μεταλλάξεις;

Η επαρκής πρόσληψη των ωμέγα-3 λιπαρών είναι ωφέλιμη για το γενικό πληθυσμό και είναι ιδιαίτερος ωφέλιμη για τα άτομα με ορισμένες γενετικές μεταλλάξεις. Για παράδειγμα, η μετάλλαξη του γονιδίου NOS3, που βρίσκουμε περίπου στο 39% του πληθυσμού, συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο για υπέρταση και υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα όταν τα ωμέγα-3 της διατροφής είναι ανεπαρκή. Αυξάνοντας την πρόσληψη των ωμέγα-3 λιπαρών, μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο σημαντικά σε επίπεδα ακόμη χαμηλότερα από εκείνα του γενικού πληθυσμού. Επίσης, μεταλλάξεις στα γονίδια TNF και IL6, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικότατο ρόλο στην διαδικασία της φλεγμονώδους απόκρισης και της παραγωγής κυτοκινών, έχει αποδειχθεί ότι σχετίζονται με χρόνιες φλεγμονές και νοσήματα που σχετίζονται με αυτές όπως το άσθμα, την ρευματοειδή αρθρίτιδα, την αρτηριοσκλήρωση και κάποια αυτοάνοσα νοσήματα. Η αυξημένη κατανάλωση ωμέγα-3 λιπαρών για τους φορείς μεταλλάξεων σε αυτά τα γονίδια είναι απαραίτητη. Οι μη-φορείς δεν είναι απαραίτητο να ακολουθούν διατροφή τόσο αυξημένη σε ωμέγα-3 λιπαρά.