



Oméga 3 et asthme

Etude

Stoodley I et al., Higher Omega-3 index is associated with better asthma control and lower medication dose; a cross-sectional study. Nutrients 2020, 12, 74.

Résumé

Un index oméga-3 plus élevé est associé à un meilleur contrôle de l'asthme et à une plus faible consommation de médicaments.

L'index oméga-3 s'appuie sur la teneur en acides gras totaux des globules rouges du sang. Il représente le taux combiné d'EPA et de DHA, exprimé en pourcentage. Ainsi, pour que les acides gras oméga-3 exercent leurs effets cardioprotecteurs, cet indice devrait se situer entre 8 et 10 %.

Des essais cliniques montrent que en augmentant l'apport en acides gras oméga-3, l'index oméga-3 augmente également. Un apport en EPA/DHA de 500 mg par jour permettrait d'atteindre un index oméga-3 de 8 % et 1000 mg un index de 10 %.

L'asthme est une maladie causée par une inflammation chronique permanente des voies respiratoires. Il est caractérisé par une hyperactivité bronchique et un syndrome obstructif. L'objectif du traitement est de contrôler ou de réduire la sévérité des exacerbations. Lors d'une exacerbation, un ou plusieurs signes de la crise d'asthme ne disparaissent pas malgré la prise du traitement de secours et du traitement de fond. Les signes s'aggravent progressivement et deviennent quasi continus.

Le traitement courant utilise principalement des corticostéroïdes inhalés qui aident à contrôler les symptômes et l'exacerbation, améliorent le fonctionnement pulmonaire et la qualité de vie en réduisant l'inflammation des voies respiratoires.

Les acides gras oméga-3 ayant des effets anti-inflammatoires démontrés, pourraient constituer un éventuel traitement adjuvant de l'asthme. Jusqu'à présent, les études de supplémentation en acides gras oméga-3 ont donné des résultats contradictoires.

Cette étude a été conçue dans l'objectif de comparer la concentration en oméga-3 des érythrocytes d'adultes avec ou sans asthme et de déterminer le lien existant entre cette concentration et les caractéristiques cliniques de l'asthme.

Trois-cent quatre-vingt-douze personnes sont incluses dans cette étude. Des échantillons de sang leur ont été prélevés, leur fonction pulmonaire a été évaluée et les scores de contrôle de l'asthme calculés.

Les résultats montrent que l'index oméga-3 est similaire chez les personnes asthmatiques ou non. Par contre, cet index est plus élevé lorsque l'asthme est contrôlé que lorsqu'il ne l'est pas. Par ailleurs, chez les personnes ayant un indice oméga-3 supérieur ou égal à 8 % les doses d'entretien nécessaires de corticostéroïdes inhalés sont plus faibles.