



Oméga 3 et cognition

Etude

Vemuri B et al., A plasma phospholipid omega-3 fatty acid index >4 prevents cognitive decline in cognitively healthy subjects with coronary artery disease. Circulation 2019 ; 140 : A10723.

Résumé

Chez des personnes souffrant de maladie coronarienne, la prise d'acides gras oméga-3 prévient le déclin cognitif.

Les acides gras oméga-3 montrent des effets bénéfiques chez des sujets ayant une cognition perturbée. Cependant leurs effets chez des personnes présentant une fonction cognitive normale ne sont pas clairement démontrés.

Les acides gras oméga-3, l'EPA et le DHA, jouent un rôle critique pour le développement et le fonctionnement normal du cerveau à tous les âges de la vie. Ces deux acides gras essentiels sont abondamment présents dans les membranes cellulaires et favorisent la formation de nouvelles cellules cérébrales.

Cette étude vérifie si une supplémentation de longue durée en EPA et en DHA jusqu'à atteindre un index d'acides oméga-3 supérieur ou égal à 4 améliore le fonctionnement cognitif de personnes cognitivement en bonne santé et présentant une maladie coronarienne.

Ainsi 256 personnes avec une maladie coronarienne stable composent cette étude randomisée avec groupe témoin et consomment quotidiennement pendant 30 jours 3,36 g d'EPA et de DHA ou rien. Leur fonction cognitive est évaluée au début de l'étude, après un an et après 30 mois de supplémentation. Les phospholipides EPA et DHA, les acides gras totaux sont mesurés et l'index d'acide gras oméga-3 calculé.

Des améliorations significatives de la coordination visuelle motrice, de la mémoire et des souvenirs sont apparues chez les participants ayant consommé des oméga-3. Ceux dont l'index d'acides gras oméga-3 était supérieur ou égal à 4 montrent des améliorations dans la coordination visuelle motrice, l'aisance verbale et la vitesse psychomotrice.

Chez les sujets non diabétiques avec un index d'acides gras oméga-3 supérieur ou égal à 4, les améliorations de l'aisance verbale et de la vitesse psychomotrice sont observées dès un an de supplémentation. Chez les sujets diabétiques les améliorations de l'aisance verbale et de la coordination visuelle motrice ne sont visibles qu'après 30 mois de traitement.

Enfin, l'aisance verbale des personnes âgées de 65 ans et plus avec un index d'acides gras oméga-3 supérieur ou égal à 4 a moins diminué et la vitesse psychomotrice des personnes ayant moins de 65 ans a subi des améliorations supplémentaires.

Ces résultats associent un meilleur fonctionnement cérébral à une supplémentation en acides gras oméga-3 chez des personnes présentant une maladie coronarienne, une pathologie cardiaque qui augmente le risque de démence.