

I BAMBINI DEPRESSI POSSONO TRARRE VANTAGGIO DAGLI ACIDI GRASSI OMEGA 3

NEW YORK - Stando alle scoperte di uno studio pilota condotto in Israele, il trattamento con gli acidi grassi Omega 3 sembra fornire un beneficio terapeutico ai bambini con depressione maggiore.

Il Dr. Belmaker e i suoi collaboratori, dell'Università Ben Gurion in Israele, scrivono che i risultati di precedenti studi condotti su adulti affetti da depressione maggiore, avevano suggerito che un supplemento di Omega 3 poteva essere di aiuto alla terapia. Comunque gli effetti di questa supplementazione nei bambini erano ancora sconosciuti.

Quindi il gruppo di ricercatori ha condotto uno studio controllato, in doppio-cieco, in cui 28 bambini tra i 6 e i 12 anni sono stati assegnati a caso al gruppo con Omega 3 e al gruppo di controllo con placebo. Per valutare i bambini all'inizio dello studio e durante le 16 settimane della sua durata, sono stati usati dei criteri tratti dalla Children's Depression Rating Scale (CDRS), dal Children's Depression Inventore (CDI) e dalla Clinical Global Impression (CGI) (*)

Sono stati inclusi nell'analisi i 20 bambini che hanno continuato lo studio per almeno un mese, dieci nel gruppo Omega 3 e 10 nel gruppo di controllo. I risultati sono stati pubblicati sul numero di giugno dell'American Journal of Psychiatry: in 7 bambini su 10, trattati con Omega 3, è stata riscontrata una riduzione di più del 50% nella scala CDRS, contro nessuno nel gruppo placebo; 4 tra i bambini trattati si possono considerare "guariti" (remissione totale dei sintomi) contro nessuno nel gruppo di controllo. Anche rispetto alle scale CDI e CGI si potevano notare significativi miglioramenti. Non c'è stato nessun effetto collaterale clinicamente rilevante.

Gli Omega tre usati nello studio erano una combinazione di acido eicosapentaenoico e di acido docosaesaenoico, comunemente disponibile come preparazione "da banco".

Il Dr. Belmaker e i suoi collaboratori concludono che questo studio sugli acidi grassi Omega 3 nei bambini, ha dato risultati altamente significativi.

(fonte: Reuters - American Journal of Psychiatry 2006, 163, 1098-1100)

(*) scale e test per la "misurazione" del livello di disturbo e del livello di miglioramento.

OMEGA 3 NELLA SINDROME ADHD

Razionale ed obiettivi

Molti bambini, 5 - 8 %, presentano Deficit d'Attenzione con Iperattività (ADHD), con un trend che sembra in crescita negli ultimi anni. Oltre le cause genetiche vi sarebbero altre cause, tanto che alcuni Autori hanno dimostrato una carenza di acidi grassi essenziali nel sangue di bambini affetti da ADHD (Stevens 1995; Burgess 2000).

Metodi

Gli autori hanno selezionato 15 bambini con ADHD con età fra i 4 ed i 12 anni, afferenti presso il Servizio di NPI dell'Ospedale. Hanno somministrato la Connor's Parent's Rating Scale (CPRS), ADHD symptom checklist oltre il colloquio clinico a 0 ed a 8 settimane. Hanno eseguito routine ematochimica e rapporto degli acidi grassi arachidonico/eicosapentanoico (AA/EPA) a 0 ed 8 settimane. Hanno somministrato

*Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org
Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*

olio di pesce raffinato e concentrato nella dose di 5 gr ogni 10 Kg di peso. Hanno valutato i test e gli esami ematochimici dopo 8 settimane. Tutti i bambini non avevano mai assunto altri farmaci.

Risultati

Tutti i bambini hanno concluso lo studio. Solo 2 erano le femminucce contro 13 maschietti. Nessuno ha presentato effetti collaterali degni di nota dal punto di vista ematochimico, né dal punto di vista clinico. In tutti è diminuito il rapporto AA/EPA che si è avvicinato considerevolmente al limite definito ideale tra 1,5 e 3. In tutti i casi si è evidenziato un netto miglioramento della sintomatologia, così come evidenziato dalla diminuzione dei punteggi nelle scale somministrate, così come riferito dai genitori e dagli insegnanti dei bambini.

Conclusioni

Gli autori con questa esperienza, allineata a quella di altri colleghi inglesi ed americani, che dimostra come una supplementazione alimentare di Omega 3 da olio di pesce ad alte dosi riesca a controllare i sintomi dell'ADHD, senza provocare effetti collaterali, vogliono segnalare una valida alternativa alle classiche terapie farmacologiche.

(fonte: dott Michele Germano, dott Domenico Meleleo - IRCCS Casa Sollievo della Sofferenza, San Giovanni Rotondo (FG) Servizio di Neuropsichiatria Infantile)