

Есенциалните мастни киселини В добавките облекчават предменструалния синдром

Според ново проучване хранителни добавки, които съдържат комбинация от есенциални мастни киселини и витамини, могат да намалят значително симптомите на предменструалния синдром (ПМС).

Публикувано в *Reproductive Health* изследване отбелязва, че когато на жени са давани капсули, съдържащи 2 g масло от вечерна иглика, което съдържа гама-линоленова киселина, олеинова киселина, линолова киселина, други полиненаситени киселини и витамин Е, резултатът е значително отслабване на симптомите на ПМС. „Предписването на 1 или 2 грама от маслото при пациенти с ПМС води до значително отслабване на симптомите, констатира д-р Едилберто Роха Фило, водещият автор на проучването.

„Резултатите от настоящото изследване представят някои доказателства в подкрепа на използването на есенциални мастни киселини при пациенти с ПМС“, подчертават д-р Фило и колегите му от *Federal University of Pernambuco* в Бразилия.

Каква е връзката с мастните киселини?

В своето изследване авторите посочват, че 80–90% от жените вероятно страдат от поне един от симптомите на ПМС през предменструалната фаза на цикъла, а при около 35% симптомите са достатъчно тежки, за да се отразяват неблагоприятно върху обичайната им дейност.

„Негативното влияние на симптомите върху обичайните дейности на жените и качеството им на живот може да бъде значително, като се има предвид и негативният икономически ефект, произтичащ от намалената производителност“, допълват д-р Фило и колегите му.

Учените провеждат плацебо-контролирано проучване сред 120 жени, страдащи от ПМС. Пациентките са избрани на произволен принцип и участват в изследването доброволно. Разделяйки ги на три групи, изследователите им дават по 1 или 2 g от масло от вечерна иглика или плацебо, като проследяват симптомите им в продължение на повече от 6 месеца и използват PRISM календар.

При групата, лекувана с 1 g от добавката, се наблюдава значителна редуция в PRISM резултата, а при тази с 2 g изследователите отчитат още по значими различия.

В заключение, изследовате-

лите констатират: „Продължителната употреба на маслото от вечерна иглика води до голямо клинично подобрене, като чувствителни резултати се отбелязват още между 3 и 5 седмица. Това подкрепя тезата, че неговото въздействие върху симптомите на ПМС е резултат от взаимодействието му с пролактиновите рецептори чрез активиране на простагландин Е1, чийто метаболизъм се влияе пряко от нивата на основните мастни киселини.“

Източник: „Репродуктивно здраве“, Том 8, бр. 2, doi: 10.1186/1742-4755-8-2

„Есенциалните мастни киселини при предменструален синдром и тяхното въздействие върху пролактина и нивата на общия холестерол: рандомизирано, двойно-сляпо, плацебо-контролирано проучване“. E. A. Rocha Filho, J. C. Lima, J. S. Pinho Neto, U. Montarroyos

На българския фармацевтичен пазар най-предпочитано е маслото от вечерна иглика на канадската фирма NutraLab – PRIM OIL. Предлага се в опаковка от по 60 и 100 капсули и е с най-високо съдържание на гама-линоленова киселина, което го прави особено ефикасен продукт.

Реферирал:

Екатерина Иванова
„Хербамедика“ ООД