**Meta-analysis: Effects of Eicosapentaenoic Acid in Clinical**

**Trials in Depression**

**M. Elizabeth Sublette, M.D., Ph.D.**a,b, **Steven P. Ellis, Ph.D.**a,b, **Amy L. Geant, B.A.**a, and **J.**

**John Mann, M.D.**a,b,c

מחקר-על: השפעות של EPA בניסויים קליניים בדיכאון

אליזבת סבלט ושות'

תקציר:

מטרה: מחקרים כפולי סמיות מבוקרי פלצבו של טיפול בחומצות שומן רב בלתי רוויות אומגה 3 לדיכאון נבדלו בתוצאות. מטא-מחקרים אחרונים שייכו אי התאמות לאפקטים שונים של EPA לעומת DHA ולהבדלים בניתוח. המטא-מחקר הנוכחי בודק את ההיפותזה ש EPA הוא הרכיב האפקטיבי בטיפול באמצעות חוצמות שומן רב בלתי רוויות במקרים של דיכאון מג'ורי.

תוצאות: תוספי תזונה המכילים 60% ומעלה EPA נמצאו כמועילים בניקוד הממוצע לדיכאון, עם תרומה זניחה לאפקט או התפלגות אקראית, וללא כל אפקט של משך הטיפול או גיל הנבדק. תוספים עם פחות מ 60% EPA נמצאו בלתי מועילים. מחקרים תמכו במודל לא-לינארי עם שיפור שנקבע ע"י מינון ה EPA בעודף על DHA, בטווח המינונים של 200 עד 2200 מ"ג EPA.

מסקנות: תוספים המכילים 60% ויותר EPA בטווח מינונים של 200 עד 2200 מ"ג EPA בעודף על DHA היו מועילים נגד דיכאון ראשוני.

דיון- הדגשות של גיא:

מחקר זה מזהה את EPA כחומצת השומן האפקטיבית בטיפול במקרים של דיכאון, וזאת על אף שדווקא DHA הינה החומצת שומן אומגה 3 שנמצאת בכמות הגדולה ביותר במוח בריא, ונמצאה בחסר במוחותיהם של אנשים שסבלו מדיכאון בניתוח שלאחר המוות.

הזרקה תוך ורידית של DHA הסתכמה בשיעור נמוך של הטמעת ה DHA במוח של אדם בריא: 3.8 + 1.7 מ"ג ביום או ?????

רמות נמוכות של DHA במוח לא בהכרח מצביעות על ספיגה נמוכה, אלא יכולות להיות תוצאה של חילוף חומרים מהיר. מתן EPA הגביר את רמות ה EPA במערכת העצבים ובתאי העצב בחולדות ובתאי 12PC מובחנים, והסתכם בהגנה עצבית כולל הפחתה במוות של תאים.

דלקת- ההיפותזה לגבי דלקת ודיכאון טוענת כי מתח מאיץ גם תגובות דלקתיות וגם דיכאון, סממני דלקת מוגברים במקרים של דיכאון וציטוקנים מודלקים יכולים לגרום לתסמיני דיכאון בבני אדם.

יחסי אומגה 6 לעומת אומגה 3 גוברים במקרים של דיכאון וסיכון להתאבדויות. רמות גבוהות של חומצה ארכידונית (AA) נמצאו כסיבה למצב רוח בלתי יציב.

הבדלים ביחסי EPA/AA משפיעים על המעבירות של הממברנה והתגובתיות של התא. EPA מתחרה עם AA על אנזימי COX, וזה מחמיר את תגובת הפרוסטגלנדינים האנטי-דלקתיים.

**מטא מחקר זה מעיד כי אין שום תועלת מעשית בצריכת DHA לדיכאון, ויתר על כן DHA עלול לחסום את האפק המיטיב של EPA כאשר הם נלקחים במינון של 1:1.**

גיא: המחקר להלן של סבלט הינו המחקר החד משמעי עד היום שחקר את כל המחקרים על דיכאון ואומגה 3. הדגשתי בפנים את המסקנות הבוטות שלה (שמתאימות למסקנות שלי) שלא רק ש DHA  נקי לא עוזר, אלא במקרים של דיכאון הוא אפילו מחמיר את מצבו של הפציינט.