

אינדקס אומגה 3 גבוה מפחית סיכון לתמותה מנגיף הקורונה

תקציר מחקר: Blood omega-3 fatty acids and death from COVID-19: A Pilot Study 2020 סיכום תקציר: אליסה דונקל, מהנדסת ביוטכנולוגיה (B.Sc) ב'אומגה 3 גליל'

קשים ומערכת הבריאות הישראלית מתקרבת לעומסייתור ולקריסה.

מגפת הקורונה העולמית (COVID-19) הנגרמת מנגיף הקורונה (SARSCoV-2) פרצה לחיינו לפני שנה. עד סוף שנת 2020 אובחנו כשמונים מיליון אנשים ברחבי העולם כנשאי הנגיף, והמחלה גבתה את חייהם של למעלה מ-1.8 מיליון בני אדם. כעשרים אחוז מהנדבקים פיתחו תסמינים קשים הנעים בין קוצר נשימה ומחסור בחמצן למקרים קשים שהגיעו לטיפול נמרץ עם נזק ריאתי חמור ועם איספיקה נשימתית אשר למרבה הצער הובילו לעיתים לקריסת מערכות ולמוות. בעיה קשה נוצרה כאשר כמות המקרים הקשים עלתה על יכולת ההכלה של בתי החולים, ואז היינו עדים לאירועים קשים כמו שהיו באיטליה בתחילת המשבר. בישראל, נכון לסוף שנת 2020, היו למעלה מ-500,000 נשאים מאומתים ומעל 4000 נפטרים מהמגפה (0.8% מהמאומתים). כיום שוהים בבתי החולים מעל ל-1200 חולים

אוכלוסיות בסיכון

מול ההשלכות הרוות הגורל על בריאות האוכלוסייה ברחבי העולם, קיים צורך דחוף להפחית את גורמי הסיכון לסיבוכים קשים וקריטיים מהמחלה ולתמותה. למרבה הפתעה, מחלה קשה או אף תמותה מנגיף הקורונה אינה קשורה רק לאיבר מסוים בגוף אלא נגרמת לרוב מתגובה בלתי מבוקרת של מערכת החיסון. אמנם מערכת החיסון אמורה לסייע להילחם בנגיף, אך במקרים שבהם היא אינה מווסתת היא מעוררת תגובה דלקתית ופוגעת בתאי הגוף אפילו יותר מאשר בנגיף עצמו. ייתכן שזו הסיבה שבגללה אוכלוסיות הסובלות מדלקות כרוניות או נטות לדלקתיות יותר (בשל השמנת יתר, מחלות לב,

סוכרת או פשוט גיל מבוגר מעל שישים וחמש) נמצאות בסיכון הגבוה ביותר לפתח מחלה קשה עם החשיפה לנגיף.

מחסור תזונתי וסיכון גבוה

אחת הדרכים להפחית גורמי סיכון אלה היא השלמה של חסרים תזונתיים בצורה נגישה, זולה ובטוחה לכלל האוכלוסייה. לחומצות שומן אומגה 3 (EPA ו-DHA), הנמצאות בעיקר בשמני דגים, יש שפע של תפקידים ביולוגיים הכוללים ויסות של מערכת החיסון ועוצמת התגובה הדלקתית. לפיכך יכולה צריכה גבוהה של אומגה 3 מסוג EPA+DHA, אשר תוביל לעלייה ברמות חומצות שומן חיוניות אלו בדם, לשמש כגורם מפחית סיכון לסיבוכים הנובעים ממחלת הקורונה.

הנחה זו נבדקה מדעית במחקר חלוצי שבוצע בקליפורניה לאורך שנת 2020, ומטרתו הייתה להגדיר את הקשר בין רמת האומגה 3 בדם (אינדקס אומגה 3) לבין הסיכוי למוות כתוצאה מנגיף הקורונה. השערת החוקרים הייתה, שככל שאינדקס אומגה 3 יהיה גבוה יותר, כך יהיה הסיכון למוות מקורונה נמוך יותר.

המחקר

המחקר בוצע במרכז הרפואי סדרס-סיני בלוס אנג'לס שבקליפורניה, והשתתפו בו מאה אנשים אשר נדבקו בנגיף הקורונה והגיעו לבית החולים לאשפוז. כמחציתם גברים ומחציתם נשים והגיל הממוצע של כולם כשבעים ושתיים שנים. לכולם בוצעה בדיקת אינדקס אומגה 3 בדם (HS-Omega-3 Index). הממצא המרכזי היה שלמעט אדם אחד, כל החולים שנמצא אצלם מדד אינדקס אומגה 3 גבוה

מ-5.7% החלימו ויצאו מבית החולים. לעומת זאת מקבוצת החולים עם אינדקס אומגה 3 נמוך היה אחוז נמוך יותר של מחלימים ויותר מקרי תמותה. המסקנה: **מדד אינדקס גבוה יותר (מעל 5.7%) מפחית את הסיכון למוות מקורונה ב-75%.**

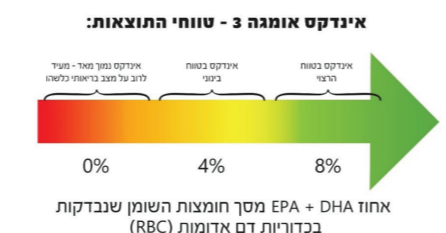
בימים אלה מבוצעים מספר מחקרים מבוקרים כפוליסימיות אשר באים לבחון את השפעת תוסף אומגה 3 על היבטים רבים בעוצמת התחלואה מקורונה. מחקר דומה לזה שבוצע בקליפורניה מבוצע בימים אלה באירופה.

אינדקס אומגה וקורונה בעולם

נתון מעניין נוסף הוא, כי מדינות שבהן ידוע על-פי מחקרי עבר כי אינדקס אומגה 3 ממוצע באוכלוסייה הוא נמוך, כמו ארצות-הברית, ברזיל או בריטניה, סובלות יותר מתחלואה קשה עקב נגיף הקורונה מאשר מדינות עם אינדקס אומגה 3 ממוצע גבוה, כמו דרום קוריאה. בישראל, למשל, מדד אינדקס אומגה 3 ממוצע באוכלוסייה הוא 5.5%. במפה המצורפת, תוכלו להתרשם מאינדקס האומגה 3 הממוצע בארצות השונות, ולבדוק את הקשר בינו לבין התחלואה בקורונה. הנתונים מעניינים ביותר.

אפשרויות לעתיד

על-פי כל הממצאים הללו, אפשר להסיק כי רמת אומגה 3 בדם היא גורם מנבא חזק לסיכוי להחלמה ולמניעת תחלואה קשה ותמותה



מקורונה. כאשר נמצא אינדקס אומגה 3 נמוך, ניתן להעלות את האינדקס באופן יעיל, פשוט ובטוח על-ידי תוסף כמוסות אומגה 3 (EPA+DHA), ועל-ידי כך להפחית את הסיכון לתחלואה קשה ולתמותה במקרה של הידבקות בנגיף הקורונה.

בנוסף, המחקר המתואר מצא את אינדקס אומגה 3 ברמה 5.7% כמדד להפחתת הסיכון לתמותה מקורונה, אך אין זה מן הנמנע כי אינדקס גבוה יותר עשוי היה להביא לאחוזי תמותה אף נמוכים יותר, זאת בהסתמך על ממצאי מחקרים קודמים שהראו כי אינדקס מעל 8% הפחית ב-95% את הסיכון למוות משבץ פתאומי.

מה עוד?

בנוסף על מחקר אינדקס אומגה 3 גבוה כמניעה לתחלואה קשה ולמוות, ישנם מספר מחקרי תזונה ואורחות חיים נוספים שפורסמו עד היום ובהם ממצאים שהפחיתו סיכון לתחלואה קשה ותמותה, והם: תוסף 5,000 עד 10,000 מ"ג ויטמין C ביום מהרגע שנודע כי האדם נדבק בקורונה (או בכל מחלה זיהומית אחרת).

תוסף ויטמין A או צריכה מוגברת של מזונות המכילים ויטמין A מהרגע בו האדם נדבק בקורונה. תוסף ויטמין D בין 2000 ל-5000 יב"ל ביום לאחר שהאדם נדבק בקורונה (מחקרים

במספר בתי חולים בעולם הוכחו כי תוסף ויטמין D לאדם שכבר נדבק בקורונה עוזר למנוע החמרה ותמותה).

שמירה על חום גוף גבוה המונע התפתחות והתרבות של נגיפים. שתייה מרובה של משקאות חמים. וזיכרון טוב יותר של

בדיקת אינדקס אומגה 3

בדיקת אינדקס אומגה 3 היא ערכה ביתית לקביעת רמות אומגה 3 בדם. הבדיקה נעשית באמצעות דקירה קטנה באצבע על-ידי הדוקרן בערכה וטפטוף של טיפות דם על כרטיס דגימה ייחודי. לאחר ייבוש הדם הכרטיס נאסף לתוך מעטפה מצורפת ונשלח למעבדת אומגה-מטריקס בגרמניה. במעבדה מבוצע מיצוי של הדם מהנייר וניתוח מלא של פרופיל חומצות השומן בתאי הדם האדומים. הדו"ח שמתקבל לאחר מכן מכיל את כל פרופיל חומצות השומן בתאי הדם האדומים לפי אחוזים מסך חומצות השומן. מדד אינדקס אומגה 3 מייצג את אחוז חומצות השומן מסך אומגה 3 EPA ו-DHA מסך חומצות השומן.



ערכה ביתית לבדיקת רמות אומגה 3 בדם

פרטים נוספים אודות בדיקת אינדקס אומגה 3 ניתן לקבל **באתר אומגה 3 גליל** (www.omega3galil.com) או בטלפון 04-9999524.

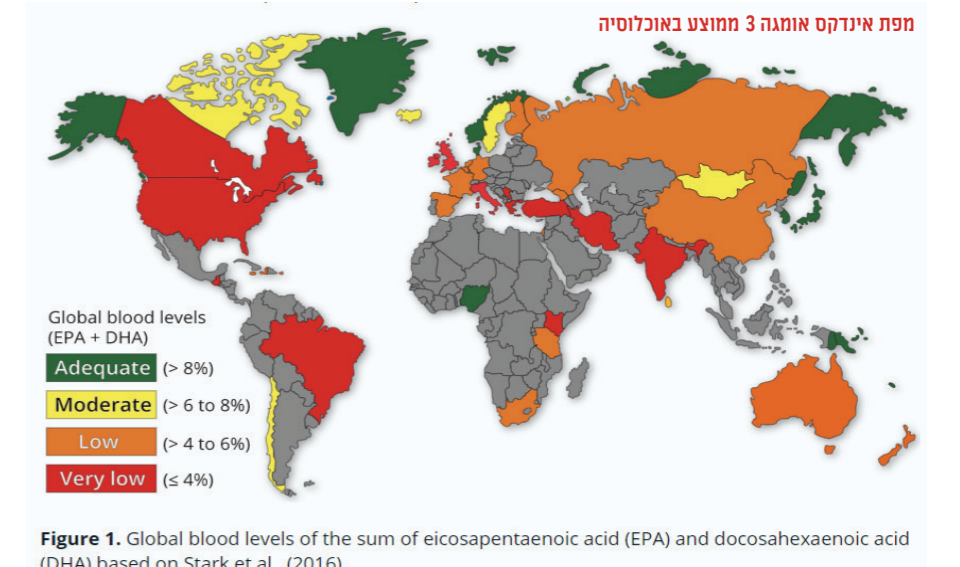


Figure 1. Global blood levels of the sum of eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA) based on Stark et al., (2016).

הבהרה: המאמר איננו מאמר רפואי ואין לראות את הנאמר בו כהמלצה טיפולית או מניעתית בשום מקרה. מטרת המאמר להציג סיכום של אוסף נתונים מחקריים. לקבלת הסימוכין המחקריים צרו עימנו קשר.