

Poster 5. - Omega-3 masne kiseline u starijoj životnoj dobi

Lejla Osmančević Katkić¹, Maja Lang Morović², Maja Miloš²

¹Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, doktorski studij invaliditeta

²Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, ŠNZ Javno zdravstvo - PDS Javno zdravstvo

U Republici Hrvatskoj, prema podacima iz 2011. godine, 17,7% ukupnog stanovništva je starije od 65 godina. Starenje se povezuje s brojnim tjelesnim i psihološkim promjenama koje mogu utjecati na nutritivne potrebe i nutritivni status osobe. Vodeći zdravstveni problem starijih osoba koji se dovode u vezu s nepravilnom prehranom su kardiovaskularne bolesti, neurološke bolesti, karcinomi, prijelomi kostiju, poremećaji imuniteta, depresija i sl. Stoga, prehrana predstavlja vodeći vanjski čimbenik koji, uz genetske, znanstveno dokazano utječe na dužinu i kvalitetu života.

U literaturi se često naglašava povoljan učinak omega-3 masnih kiselina u prevenciji i liječenju raznih bolesti. Omega-3 dugolančane višestruko nezasićene masne kiseline (eikosapentaenska-EPA i dokosaheksaenska-DHA) se ne mogu sintetizirati. Njih naš organizam dobiva putem hrane ili dodataka prehrani, a imaju vrlo povoljan učinak na krvnožilni sustav, pomažu u boljoj regulaciji krvnog tlaka i povišenih masnoća u krvi, osobito triglicerida. Nadalje, sve veći broj znanstvenih istraživanja ukazuje na presudnu ulogu DHA u normalnom neurološkom i kognitivnom funkcioniranju pojedinaca, kao i vizualnoj točnosti. Kod ljudi, baš kao i kod štakora, razina DHA u mozgu se s vremenom (starenjem) smanjuje, što bi moglo biti povezano s rapidnim opadanjem funkcija CNS-a povezano sa starenjem.

Pregledom relevantne literature u ovom radu će se dobiti uvid u značaj unošenja omega-3 masnih kiselina u organizam u prevenciji i liječenju zdravstvenih problema starijih osoba povezanih s nepravilnom prehranom. Također, ponuditi ćemo smjernice za kreiranje javnozdravstvenih intervencija koje će ciljano djelovati na podizanje kvalitete edukacije i informiranja starijih osoba, te uključivanje, kako pojedinaca tako i zajednice, u brigu o vlastitoj prehrani, a sve navedeno s ciljem promocije zdravlja, osobne brige o zdravlju, te konačno poboljšanja kvalitete života osoba starije životne dobi.

Ključne riječi: omega - 3 masne kiseline, starija životna dob