2. Не принимайте обычный рыбий жир для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для денег | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> В двух крупных исследованиях участвовали соответственно 26 тыс. человек и 15 тыс. пациентов с диабетом. Среди тех, кто принимал 1 грамм рыбьего жира в день, серьёзные проблемы с сердцем и сосудами и смерти случались так же часто, как среди тех, кто его не принимал. «Есть рыбу полезно» не означает, что «принимать рыбий жир в капсулах полезно». Если его не покупать, можно сэкономить от четырёхсот до тысячи юаней в год.

Затраты

Примерно 1–3 юаня в день, 400–1000 юаней в год. Приём не отнимает времени.

Выгода

В исследовании VITAL участвовал 25871 человек. Принимали 1 грамм рыбьего жира в день, наблюдение длилось 5.3 года (медиана). Разницы между двумя группами по серьёзным проблемам с сердцем и сосудами и смертям не обнаружили. Для основных сердечно-сосудистых событий HR составил 0.92 (HR — отношение рисков, 1 означает, что в обеих группах всё одинаково). 95% CI 0.80–1.06 — доверительный интервал для этого числа. Он включает 1, то есть разницы не видно. Для смерти от любых причин HR составил 1.02 (0.90–1.15). В исследовании ASCEND участвовали 15480 пациентов с диабетом. Они тоже принимали 1 грамм в день, наблюдение длилось в среднем 7.4 года. Разницы также не обнаружили.

Для серьёзных сосудистых событий RR составил 0.97 (0.87–1.08). Для смерти от любых причин RR составил 0.95 (0.86–1.05). Рыбий жир кажется выгодной покупкой, потому что многие напрямую приравнивают «есть рыбу полезно» к «принимать рыбий жир в капсулах полезно»

Примечания

Спорно: В одном исследовании эффект был. В исследовании REDUCE-IT участвовали 8179 человек. У них уже были сердечно-сосудистые заболевания или диабет, все принимали статины, а уровень триглицеридов всё ещё был повышен (135–499 mg/dL). Они принимали рецептурный препарат с 4 g чистой EPA в день. Доля тех, у кого произошли осложнения, составила 17.2% против 22.0%. Риск был ниже примерно на четверть (HR 0.75, 0.68–0.83). Но это рецептурный препарат в высокой дозе, назначаемый пациентам с высоким риском. Это не то же самое, что приём обычными людьми рыбьего жира в виде пищевой добавки. Сказанное здесь также не относится к употреблению самой рыбы

Источники

Источники исходной версии

1. Manson JE et al. (2019). Marine n-3 Fatty Acids and Prevention of Cardiovascular Disease and Cancer. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1811403
2. ASCEND Study Collaborative Group (2018). Effects of n-3 Fatty Acid Supplements in Diabetes Mellitus. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1804989
3. Bhatt DL 等 (2019). Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1812792（备注里那项高纯度处方鱼油试验）