



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Mohou omega-3 udržovat naši fyzickou a duševní pohodu během pandemie?

Počet případů COVID-19 dosahuje více než 20 milionů s více než 778 000 úmrtí na celém světě (srpen 2020). V této souvislosti bylo hlášeno zvýšení psychiatrických poruch včetně úzkosti a deprese. Vědci na celém světě proto hledají nové terapie a vakcíny pro boj proti COVID-19. Zlepšení vrozené imunity je součástí strategie, která navrhuje blokovat progresi COVID-19 v raných fázích. Omega-3 polynenasycené mastné kyseliny mají imunomodulační účinky. Kromě toho se také ukazuje, že mohou zlepšit poruchy nálady.

Posílení základní imunity může pomoci zabránit úmrtí a psychické následky u jedinců infikovaných virem COVID-19 nebo předcházet relapsu pre-pandemických psychiatrických poruch. Zdravá a vyvážená strava může být tím, co potřebujeme ke zlepšení imunity. n-3 PUFA mohou být potenciálním nutraceutikem, který pomáhá udržovat naše duševní a fyzickou pohodu během pandemie. Výzkum časem ukáže, zda n-3 PUFA mohou tento potenciál.

Protože jsou omega-3 MK běžně dostupné v podobě triglyceridů, nejlépe současně s vitaminy (A, D, E), není chybou zařadit rybí olej do své diety, zejména pokud pravidelně nekonzumujete tučné ryby.

prof. J.Ruprich, CZVP SZÚ, 23.12.24

Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/.../PMC7516470/pdf/main.pdf>