

BIBLIOMER

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des professionnels de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 28 – Décembre 2004

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2004-2869

La consommation d'acides gras oméga 3 à longues chaînes par le biais de poisson comparé à celle de gélules entraîne de plus grandes augmentations en oméga 3 au niveau plasmatique chez des sujets sains

The intake of long chain omega 3 fatty acids through fish versus capsules results in greater increments of their plasma levels in healthy subjects

Visioli F., Rise P., Marangoni F. et Galli C.

* Department of Pharmacological Sciences, Via Balzaretti 9, 20133 Mila, Italy ; Tél : +39.0250318309 ; Fax : +39.0250318284 ; E-mail claudio.galli@unimi.it

Oléagineux : corps gras, lipides - OCL, 2004, 11 (2), p. 116-117 - *Texte en Anglais*

● **Résumé**

L'intérêt de certains nutriments pour la santé humaine a conduit à leur consommation sous forme de compléments alimentaires, sans porter attention à la formulation du substrat utilisé. Or, on constate souvent dans les études cliniques que de telles préparations peuvent se révéler moins efficaces que ne le laissaient prévoir les données épidémiologiques basées sur des prises alimentaires par le biais des aliments d'origine.

Les auteurs donnent à des volontaires, sur une période de 6 semaines, soit une ration de 100 g/jour de saumon (contenant 383 mg d'EPA et 544 mg de DHA), soit 1 ou 3 gélules d'huile de poisson par jour (contenant respectivement 150 ou 450 mg d'EPA et 106 ou 318 mg de DHA).

Les élévations des taux sanguins en EPA et DHA et les pourcentages d'acides gras totaux sont enregistrés à la fin du traitement. Ces augmentations se trouvent corrélées de façon linéaire avec les doses (pour les gélules). Les élévations des taux sanguins d'EPA et de DHA après la consommation de saumon sont plus importantes qu'avec les gélules. En fait, les mêmes élévations seraient obtenues avec des doses 2 et 9 fois plus élevées d'EPA et de DHA, respectivement, pour l'administration de gélules à la place du saumon.

Cette expérience montre que les acides gras oméga 3 sont incorporés de façon plus efficace dans les lipides sanguins s'ils sont consommés sous forme de poisson que s'ils sont pris en gélules. Il se peut qu'en l'absence des autres lipides constitutifs du poisson, les mécanismes d'absorption ne soient pas correctement activés.