  
Контакты для прессы: Кэти Абботс (Katie Abbotts)

Сотрудник по внешним связям и средствам массовой информации, Кокрейн

M+44(0) 7810 504380E [kabbotts@cochrane.org](mailto:janthony@cochrane.org) or [pressoffice@cochrane.org](mailto:pressoffice@cochrane.org)

**Новые исследования показывают, что омега-3 жирные кислоты снижают риск преждевременных родов**

**Новый Кокрейновский обзор, опубликованный 15 ноября 2018 года, обнаружил, что повышенное потребление омега-3 длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот (ДЦПНЖК) во время беременности снижает риск преждевременных родов.**

Преждевременные роды являются основной причиной смерти детей в возрасте до 5 лет во всем мире, на их долю приходится около миллиона случаев смерти ежегодно. Недоношенные дети подвергаются более высокому риску развития целого ряда долгосрочных состояний, включая нарушения зрения, задержку развития и трудности в обучении.

Мы знаем, что преждевременные роды – это критически важная проблема глобального здоровья и здравоохранения, и, по оценкам, 15 миллионов детей рождаются раньше предполагаемого срока каждый год", - объясняет доцент Филиппа Миддлтон из Группы Кокрейновских обзоров по беременности и родам и Южно-Австралийского Института здравоохранения и медицинских исследований. "В то время как длительность большинства беременностей составляет от 38 до 42 недель, недоношенные дети - это дети, рожденные до 37 недель – и чем раньше рождается ребенок, тем выше риск смерти или плохого здоровья.

Доцент Миддлтон и команда исследователей Кокрейн внимательно изучали длинноцепочечные омега-3 жирные кислоты и их роль в снижении риска преждевременных родов, особенно докозагексаеновой кислоты (ДГК) и эйкозапентаеновой кислоты (ЭПК), содержащихся в жирной рыбе и добавках рыбьего жира. Они рассмотрели 70 рандомизированных испытаний и обнаружили, что для беременных женщин, ежедневное увеличение потребления длинноцепочечных омега 3 жирных кислот:

* снижает риск преждевременных родов (до 37 недель) на 11% (с показателя 134 на 1000 до 119 на 1000 родов)
* снижает риск преждевременных ранних родов (до 34 недель) на 42% (с показателя 46 на 1000 до 27 на 1000 родов)
* снижает риск рождения детей с низкой массой тела (менее 2500 граммов) на 10%

**«**Существует не много способов профилактики преждевременных родов, поэтому эти новые результаты очень важны для беременных женщин, младенцев и работников здравоохранения, которые оказывают им помощь», - говорит доцент Мидлтон. «Мы еще не полностью понимаем причины преждевременных родов, поэтому прогнозирование и профилактика преждевременных родов всегда является вызовом. Это одна из причин, почему использование добавок омега-3 жирных кислот при беременности представляет такой огромный интерес для исследователей всего мира.»

Этот Кокрейновский обзор, опубликованный 15 ноября, впервые был проведен еще в 2006 году, и тогда пришел к выводу, что не было достаточных доказательств для поддержки рутинного использования добавок омега-3 жирных кислот во время беременности. Более чем через десятилетие, этот обновлённый обзор делает вывод о том, что имеются доказательства высокого качества, что добавки омега-3 жирных кислот является эффективной стратегией профилактики преждевременных родов.

«Многие беременные женщины в Великобритании уже принимают добавки омега-3 по собственному желанию, а не в результате консультации или совета специалистов здравоохранения», - говорит доцент Миддлтон. «Но, нужно отметить, что это ничего не стоит, поскольку многие добавки, имеющиеся в настоящее время на рынке, не содержат оптимальной дозы или тип омега-3 жирных кислот для профилактики преждевременных родов. Наш обзор показал, что оптимальная доза представляет собой ежедневный приём добавки, содержащей от 500 до 1000 миллиграммов (мг) длинноцепочечных омега-3 жирных кислот (содержащей, по меньшей мере, 500 мг ДГК), начиная с 12 недель беременности».

В итоге мы надеемся, что этот обзор внесет реальный вклад в доказательную базу, необходимую для сокращения частоты преждевременных родов, которые по-прежнему остаются одной из самых неотложных и неразрешимых проблем материнства и детства во всех странах мира».

Команда из Южно-Австралийского Института здравоохранения и медицинских исследований (ЮАИЗМИ), включая исследователей Кокрейн, разработавших этот обзора по омега-3 жирным кислотам, использовали результаты этого обзора для разработки ресурсов и информации по омега-3 жирным кислотам для беременных женщин и работников здравоохранения, которые доступна он-лайн по адресу: [www.sahmriresearch.org/omega3](https://emea01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.sahmriresearch.org%2Fomega3&data=02%7C01%7Ckabbotts%40cochrane.org%7C31e4a3c4c7234be1801d08d64abe9482%7Cb6c2e21e4db74533916398c1451c1caa%7C0%7C0%7C636778579884685407&sdata=i4oiZO175V2zob2tyFi%2FdzGosfd7mQ6L561tOq2nuAQ%3D&reserved=0)

--КОНЕЦ--

Примечания редактора:

Для цитирования: Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 11 . Art. No.: CD003402. DOI: 10.1002/14651858.CD003402.pub3

Для получения дополнительной информации и интервью, просьба связаться с: Кэти Абботс

Сотрудник по внешним связям и средствам массовой информации, Кокрейн.

**О Кокрейн**

Кокрейн-это глобальная независимая сеть исследователей, профессионалов, пациентов, лиц, осуществляющих уход, и людей, заинтересованных в здоровье. Кокрейн готовит обзоры, в которых изучаются все лучшие имеющиеся доказательства, полученные в результате исследований, и которые облегчают принятие решений в отношении здоровья. Они называются систематическими обзорами. Кокрейн-это некоммерческая организация, сотрудники которой из более чем 130 стран работают вместе над созданием достоверной и доступной медицинской информации, свободной от коммерческого спонсорства (финансировании) и других конфликтов интересов. Наша работа признана международным золотым стандартом высокого качества и достоверной информацией.

Узнайте больше на cochrane.org

Следите за нами на twitter @cochranecollab

Напоминание о том, что вы можете отказаться от писем, отправленных Cochrane в любое время. Пожалуйста, ответьте на это письмо и попросите удалить вас из наших пресс-списков.