

Pierwsze doniesienia z badania DO-HEALTH opublikowano w JAMA

Badanie nad zastosowaniem witaminy D, omega-3 oraz ćwiczeń (stosowanych razem lub osobno), w grupie osób 70+, na zdrowe starzenie się zapoczątkowano 3 lata temu, w 7 ośrodkach zlokalizowanych w Szwajcarii, Portugalii, Francji, Niemczech i Austrii.

Badania prowadzone na grupie 2157 żyjących samodzielnie pacjentów (bez większych epizodów chorobowych w okresie 5 lat poprzedzających badanie, sprawnych poznawczo oraz ruchowo), mają charakter podwójnie zaślepionych randomizowanych badań klinicznych ([NCT01745263](#)). Pacjentów zrekrutowano w okresie 12.2012-11.2014 zaś okres obserwacji w opublikowanym badaniu trwał do listopada 2017 roku. Motywacją do przeprowadzenia badań pozostawała niejasna rola witaminy D, omega-3 i ćwiczeń fizycznych na proces tzw. zdrowego starzenia się.

W ramach badania pacjenci byli podzieleni na 8 grup: 2000 IU/dzień witaminy D3 + 1 g/dzień omega-3 + trening oporowy (n=264), witamina D3 + omega-3 (n=265), wit. D3 + trening (n=275), sama wit. D (n=272), omega-3 + trening (n=275), same omega-3 (n=269), sam trening (n=267) oraz grupa placebo (n=270).

Wyniki nie potwierdzają by którakolwiek grupa uzyskała istotną statystycznie przewagę w zakresie 6 parametrów mierzonych przez 3 lata (ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, Short Physical Performance Battery (SPPB), Montreal Cognitive Assessment (MoCA), odsetka złamań pozakręgowych czy infekcji). Ogółem 1900 pacjentów (88%) ukończyło badanie. Mimo braku istotnych wyników, autorzy zaobserwowali że zarówno omega-3 jak i witamina D mają

potencjał jako suplementy pomagające zredukować ryzyko infekcji u osób po 70 roku życia. Osoby które brały omega-3 miały ogólnie 11% mniejsze ryzyko infekcji ze szczególnym wskazaniem na infekcje górnych dróg oddechowych (11%) oraz układu moczowego (62%). Witamina D nieznacznie wpływała na ogólne ryzyko infekcji (spadek o 16%) w grupie najmłodszych (70-74 lata) oraz obniżała ciśnienie skurczowe o 2,5 mmHg u mężczyzn. Końcowa analiza wyników badania ma się ukazać w 2021 roku.

Więcej informacji dostępnych pod adresem [www:
https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2772758](https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2772758)