



## Omega 3 dan Glukosamin Baik untuk Kesehatan Sendi

Menggabungkan asam lemak omega 3 dengan glukosamin akan menghasilkan perbaikan kesehatan sendi lebih besar dibandingkan dengan glukosamin saja. Penelitian yang dipublikasikan di jurnal *Advanced in Therapy* adalah uji klinis pertama untuk mengetahui efek kombinasi glukosamin/asam lemak omega 3 pada penderita osteoarthritis (OA).

Selama ini, glukosamin yang ada di pasaran diekstraksi dari kerang, udang dan kepiting. Bahan bakunya juga sering dikombinasikan dengan kondroitin sulfat yang diekstraksi dari kartilago binatang misalnya dari ikan hiu.

Diperkirakan sekitar tujuh juta orang di Inggris menderita masalah kesehatan sendi dalam jangka panjang. Sekitar 206 juta hari kerja hilang karena OA dan ini setara dengan hilangnya £18 miliar produktifitas. Dari 177 pasien OA yang menggunakan glukosamin dan asam lemak omega 3, 27% lebih merespon pengobatan dibandingkan dengan glukosamin saja, dan perbedaannya bermakna secara statistik.

Dr. Gruenwald merekrut 177 pasien OA pinggul dan lutut derajat sedang-berat dan secara acak diberi glukosamin sulfat atau glukosamin yang dikombinasi dengan asam lemak omega 3. Pada penelitian ini tidak digunakan plasebo dengan alasan etis, karena subyek penelitian adalah penderita OA derajat sedang-berat.

Setelah diterapi selama 26 minggu, perbedaan bermakna terlihat pada tingkat nyeri yang diukur menggunakan skor *Western Ontario and McMaster Universities Arthrosis index* (WOMAC).

Sesungguhnya, obat kombinasi menurunkan kekakuan pagi hari, nyeri pinggul dan lutut antara 48,5 - 55,6% dibandingkan penggunaan glukosamin saja yang penurunannya sebesar 41,7 - 55,3%. Dengan hasil ini peneliti menyimpulkan bahwa asam lemak omega 3 menghambat proses inflamasi pada OA, sementara glukosamin sulfat memperbaiki substansi kartilago yang hilang.

Hasil penelitian Burn sebelumnya juga mendukung. Burn et al. menemukan bahwa pemberian asam lemak omega 3 dapat menurunkan rasio asam arakhidonat dengan *eicosapentaenoic acid* pada pasien sehat dan pasien dengan penyakit pembuluh koroner yang menetap (*stable CAD*). ♦ (SFN)

#### REFERENSI:

1. Daniells S. Omega-3 plus glucosamine 'superior' for joint health: Study. *Breaking News on Supplements & Nutrition -North America*. November 30, 2009. Available from <http://www.nutraingredients-usa.com/content/view/print/268999>
2. Gruenwald J, Petzold E, Busch R, Petzold HP, Graubaum HJ. Effect of glucosamine sulfate with or without omega-3 fatty acids in patients with osteoarthritis. *Advances in Therapy*. 26 (9), 858-71
3. Burns T, Maciejewski SR, Hamilton WR, Zheng M, Mooss AN, Hilleman DE. Effect of Omega-3 Fatty Acid Supplementation on the Arachidonic Acid:Eicosapentaenoic Acid Ratio. Available from <http://www.atypon-link.com/PPI/doi/abs/10.1592/phco.27.5.633?cookieSet=1&journalCode=phco>

