L’efficacité des antidépresseurs est augmentée par certains suppléments nutritionnels

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-05-02 14:33:46 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude australienne a révélé que certains suppléments nutritionnels pourraient augmenter l’efficacité des antidépresseurs. Les oméga-3 des huiles de poisson ont l’effet prometteur le plus important.

Les chercheurs de l’Université de Melbourne ont analysé les données de 40 études cliniques dans le monde entier et ont procédé à une revue systématique des données prouvant le bien-fondé de l’utilisation de suppléments nutritionnels en association avec des antidépresseurs pour traiter les patients souffrant de dépression.

En général, ils ont constaté que les oméga-3 des huiles de poisson, la vitamine D, le méthylfolate et la S-adénosylméthionine (SAMe) augmentaient les effets des antidépresseurs. Les oméga-3 en association avec des antidépresseurs avaient l’effet le plus important. En revanche, les chercheurs ont découvert des résultats mitigés concernant le zinc, la vitamine C et le tryptophane. L’acide folique et l’inositol présentaient des résultats médiocres.

En outre, aucun problème de sécurité n’a été identifié en ce qui concerne les oméga-3 des huiles de poisson particulièrement prometteurs lorsqu’ils étaient associés aux antidépresseurs.

Selon le directeur de l’étude Jerome Sarris. Associer les antidépresseurs aux oméga-3 pourrait s’avérer être une approche plus sûre et plus large pour améliorer la santé mentale des personnes touchées. Le chercheur a néanmoins souligné que les patients devraient consulter leur médecin avant de prendre des suppléments nutritionnels.