

REKOMENDACJA

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
im. dr Dariusza Wasilewskiego
niniejszym rekomenduje produkt

BioCardine[®] OMEGA-3

zawierający wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3

jako element profilaktyki zaburzeń psychicznych,
w szczególności zaburzeń afektywnych (depresji), zachowania równowagi
emocjonalnej oraz zmniejszenia skutków stresu oksydacyjnego.



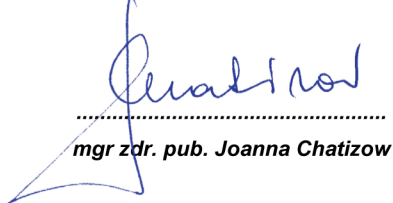
s t o w a r z y s z e n i e
AKTYWNIE PRZECIWKO
D E P R E S J I

Warszawa, 10 maja 2022 r.

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji im. dr Dariusza Wasilewskiego niniejszym rekomenduje preparat **BioCardine® Omega-3 firmy Marinex**, zawierający wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3, jako element profilaktyki zaburzeń psychicznych, w szczególności zaburzeń afektywnych (depresji), zachowania równowagi emocjonalnej oraz zmniejszenia skutków stresu oksydacyjnego w oparciu o następujące doniesienia naukowe:

1. Grosso G, Galvano F, Marventano S, Malaguarnera M, Bucolo C, Drago F, Caraci F. Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. *Oxid Med Cell Longev*. 2014;2014:313570. doi: 10.1155/2014/313570. Epub 2014 Mar 18. PMID: 24757497; PMCID: PMC3976923.
2. Liao Y, Xie B, Zhang H, He Q, Guo L, Subramanieapillai M, Fan B, Lu C, McIntyre RS. Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis. *Transl Psychiatry*. 2019 Aug 5;9(1):190. doi: 10.1038/s41398-019-0515-5. Erratum in: *Transl Psychiatry*. 2021 Sep 7;11(1):465. PMID: 31383846; PMCID: PMC6683166.
3. Lewkowicz N, Piątek P, Namiecińska M, Domowicz M, Bonikowski R, Szemraj J, Przygodzka P, Stasiulek M, Lewkowicz P. Naturally Occurring Nervonic Acid Ester Improves Myelin Synthesis by Human Oligodendrocytes. *Cells*. 2019 Jul 29;8(8):786. doi: 10.3390/cells8080786. PMID: 31362382; PMCID: PMC6721595.
4. Pawełczyk T, Grancow-Grabka M, Trafalska E, Szemraj J, Żurner, Pawełczyk A. Telomerase level increase is related to n-3 polyunsaturated fatty acid efficacy in first episode schizophrenia: Secondary outcome analysis of the OFFER randomized clinical trial, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, Volume 83, 2018, Pages 142-148, ISSN 0278-5846, <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2017.12.008>.
6. Pawełczyk T, Grancow-Grabka M, Kotlicka-Antczak M, Trafalska E, Pawełczyk A. A randomized controlled study of the efficacy of six-month supplementation with concentrated fish oil rich in omega-3 polyunsaturated fatty acids in first episode schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research*, Volume 73, 2016, Pages 34-44, ISSN 0022-3956,
7. Assies J, Mocking RJT, Lok A, et al. Effects of oxidative stress on fatty acid- and one-carbon-metabolism in psychiatric and cardiovascular disease comorbidity. *Acta Psychiatr Scand*. 2014;130(3):163-180.

Prezes
Stowarzyszenia
AKTYWNIE PRZECIWKO DEPRESJI


mgr zdr. pub. Joanna Chatizow

Stowarzyszenie
AKTYWNIE PRZECIWKO DEPRESJI
im. dr Dariusza Wasilewskiego
ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa
NIP: 5213279690; REGON: 015620834

V-ce Prezes
Stowarzyszenia
AKTYWNIE PRZECIWKO DEPRESJI


Leszek Kosmański