**Nutričné faktory a duševné zdravie: význam omega-3 mastných kyselín v regulácii nálady, spánku i pamäti**

MUDr. Mgr. Jozef Dragašek, PhD. MHA.

I. psychiatrická klinika UPJŠ LF a UNLP Košice

Vhodné zloženie výživy vrátane celkovej zdravej životosprávy hrá kľúčovú úlohu v prevencii civilizačných ochorení, vrátane duševných porúch, významným spôsobom sa podieľa na regulácii emotivity, cirkadiánnej rytmicity a zdravom starnutí mozgu. Omega-3 mastné kyseliny (O3MK) pôsobia v CNS na mnohých úrovniach, sú zapojené do mnoých neuronálnych procesov vrátane génovej expresie a procesu neuroplasticity. Veľký význam má aj ich protizápalový účinok. V prezentácii budú predstavené mechanizmy, ktorými O3MK modulujú neurobiologické procesy zahrnuté do patofyziológie úzkosti, depresie, či nespavosti, ale aj ich priaznivý vplyv na zloženie črevného mikrobiómu. Personalizovaný manažment nutričných faktorov spolu s ďalšími odporúčaniami dodržiavania zdravého životného štýlu predstavujú komplementárny prístup v liečbe širokého spektra duševných porúch.

*Prezentácia je podporená spoločnosťou Angelini Pharma*