

Omega 3 è benessere!



© PHOTOALTO

È oramai piuttosto diffuso l'utilizzo dell'omega tre non solo come integrazione intesa in senso tradizionale, ma anche in alcuni alimenti quali ad esempio il latte, e in alcune preparazioni cosmetiche.

La Dottoressa Daniela Morandi, Top Zone Coach in Europa, ci presenta gli effetti di questi potenti anti-ossidanti.

60



DI DANIELA MORANDI,
NUTRIZIONISTA E
NATUROPATA, TOP ZONE
COACH IN EUROPA

Gli omega tre sono acidi grassi essenziali, questo significa che hanno contemporaneamente due caratteristiche: sono indispensabili non solo per il nostro benessere, ma addirittura per la nostra sopravvivenza ed inoltre il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

In alcuni alimenti di origine vegetale possiamo trovare l'acido linolenico che è un acido grasso omega tre ma

pur troppo con una struttura a catena corta, mentre quelli utili all'uomo devono essere a catena lunga. Stiamo parlando in particolare dell'EPA e del DHA che sono di origine marina.

Il nostro organismo è in realtà è dotato di alcuni enzimi capaci di allungare la catena dell'acido grasso di origine vegetale, però purtroppo solo una ridottissima quantità di questo acido grasso "allungato" può essere trasformata in EPA e DHA.

Ecco perché si rende necessaria l'assunzione dell'omega tre tramite l'alimentazione o l'integrazione.

Perché sono importanti gli omega tre nel nostro organismo?

Gli omega tre hanno una conformazione plastica che comporta una funzionalità migliore e una maggiore fluidità delle membrane biologiche nelle quali questi acidi grassi sono contenuti.

Si è visto da molti studi scientifici che i

vantaggi dovuti alla presenza degli acidi omega tre all'interno delle membrane, sono proprio da attribuire alla maggiore fluidità acquisita da queste stesse membrane.

In termini pratici significa che le proteine che servono da trasportatori tra le cellule e l'ambiente extra cellulare, possono effettuare più trasporti nell'unità di tempo dall'interno all'esterno della cellula, e questo significa migliorare l'attività della cellula stessa.

Gli omega tre sono una componente fondamentale anche nella struttura delle piastrine, dei globuli rossi dei globuli bianchi; svolgono un'azione positiva sull'apparato cardiocircolatorio e regolano anche il tono della parete dei vasi sanguigni. Non dimentichiamo anche la funzione di controllo nell'aggregazione delle piastrine. Si è inoltre evidenziata una riduzione del rischio di morte improvvisa dopo un infarto miocardico acuto, nei pazienti trattati con integrazione di omega tre.

L'assunzione giornaliera di omega tre riduce il rischio di malattie cardiovascolari, di arteriopatia degli arti inferiori, di diabete e garantisce anche un'azione antinfiammatoria, di controllo sui grassi circolanti nel sangue e sul metabolismo degli zuccheri: tutto questo è documentato in diversi studi scientifici. I ricercatori che hanno osservato tali miglioramenti nelle condizioni di salute dei soggetti studiati, ritengono che l'azione benefica sia dovuta sia al cambiamento della struttura lipidica delle membrane cellulari del cuore, ma anche in gran parte all'attività anti infiammatoria svolta dagli omega tre. Vediamo anche alcune delle altre azioni degli omega tre.

Azione antitrombotica

Questa azione è dovuta fondamental-



mente alla capacità degli omega tre di tenere in equilibrio una categoria di ormoni molto complessa e presente in ogni singola cellula chiamati eicosanoidi che si dividono fondamentalmente due famiglie: quelli con attività pro infiam-

L'ASSUNZIONE GIORNALIERA DI OMEGA TRE RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, DI ARTERIOPATIA DEGLI ARTI INFERIORI, DI DIABETE E GARANTISCE ANCHE UN'AZIONE ANTINFIAMMATORIA

matoria e quelli con attività anti infiammatoria. Proprio da questo equilibrio deriva un bilanciamento del fenomeno della vasocostrizione causato dagli eicosanoidi pro infiammatoria e della vaso dilatazione dovuta all'effetto degli

eicosanoidi anti infiammatori.

Azione sui grassi del sangue

Al contrario di quello che si è sempre pensato, la maggiore azione degli omega tre riguarda la capacità di diminuire le concentrazioni dei trigliceridi nel sangue, non del colesterolo come si pensava in precedenza. Fondamentalmente gli omega tre riducono la produzione dei trigliceridi nel fegato.

Azione sulla pressione arteriosa e il tono vascolare

Il meccanismo più noto dal quale deriva questa regolazione è dovuto sicuramente ancora una volta alla capacità degli omega tre di mettere in equilibrio