

Acidi grassi omega 3

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 15:50

D:

Salve

Ma è vero che una dieta ricca di acidi grassi omega 3 e povera (in modo equilibrato) di omega - 6 fornita da alimenti quali salmone, sarde, pesce in generale, Noci, semi di ZUCCA e semi di lino e verdure a foglia verde, possono contribuire in modo significativo ad alleviare tutte le patologie a carattere infiammatorio ed è in grado anche di ridurre la pressione arteriosa nei soggetti ipertesi?

Cordiali Saluti

Mittente L. di T.

R.:

Caro L.,

è vero che gli acidi grassi omega-3 hanno dimostrato di poter svolgere un ruolo preventivo basilare (attività antiaterogena, antinfiammatoria, antitrombotica) , così come è pur vero che sono allo studio anche gli effetti tossici di quantità eccessive di polinsaturi, poiché la

Acidi grassi omega 3

Scritto da Daniela Capezzali
Martedì 21 Luglio 2009 15:50

proporzione, tra omega-6 e omega-3 negli ultimi 100 anni si è fortemente sbilanciata a favore degli omega -6 per diverse ragioni: modalità intensive di allevamento di animali destinati al consumo umano; aumentato consumo di oli vegetali (mais, girasole, arachidi); limitato consumo di pesce; minor presenza di omega -3 nel pesce di allevamento, rispetto a quello pescato che si nutre di fitoplancton, e nelle carni provenienti dai bovini domestici che sono alimentati con prodotti molto ricchi di acidi grassi omega -6; produzione di vegetali a foglia verde contenenti acidi grassi omega - 3 in misura minore.

Tale sbilanciamento è la principale causa dell'eccesso di produzione di stati infiammatori e processi degenerativi. Ciò potremmo ostacolarlo migliorando la qualità dei grassi nell'alimentazione (evitando possibilmente quelli diversi dall'olio di oliva e limitando al massimo i grassi animali e idrogenati), introducendo fonti ricche di omega-3 quali il pesce almeno due o tre volte durante la settimana, "pescato" piuttosto che "allevato" (azzurro, salmonidi non di allevamento, tonno ecc.).

Anche se le Linee guida Europee 2007 sull'ipertensione arteriosa fanno riferimento a modifiche generali dello stile di vita come cessazione del fumo, riduzione con stabilizzazione del peso corporeo, riduzione di introiti eccessivi di alcol, riduzione introito di sale, incremento dell'esercizio fisico e dell'introito di verdura e frutta, riduzione di grassi totali e saturi, si stima comunque che maggiori quantità di omega-3 la riducano mantenendo fluide le membrane delle cellule, e dando elasticità alle pareti arteriose.

Cordialmente

Daniela Capezzali

Coordinatore C.L. Dietistica
Dipartimento di Medicina Interna
Università degli Studi di Perugia