

## GLI OMEGA 3: UN CIBO PER LA MENTE

Gli acidi grassi omega 3 rappresentano una risorsa fondamentale per la nostra salute, in grado di svolgere numerose funzioni preventive e terapeutiche.

Rappresentano un elemento determinante nella strategia nutrizionale pro Zona.

Come molti sanno la Zona è una filosofia alimentare ideata negli anni '90 dal biochimico Barry Sears che voleva individuare il migliore stile di vita e la migliore dieta in grado non solo di far perdere il peso in eccesso ma anche di favorire il mantenimento della salute.

La dieta a Zona si basa in sintesi sul bilanciamento tra proteine, carboidrati e grassi ad ogni pasto e spuntino. Il secondo passo è quello di scegliere le migliori fonti alimentari cioè proteine magre, carboidrati da frutta e verdura e grassi buoni.

E' appunto tra i grassi "buoni" che possiamo classificare gli omega 3.

Rispetto al periodo paleolitico, ma anche rispetto a quello dei secoli scorsi, l'apporto di omega 3 nella nostra dieta si è andato notevolmente riducendo fino a vedere incrementare il rapporto omega 6/ omega 3 da 1 a 1 fino 20 a 1 come troviamo negli Stati Uniti e negli altri paesi occidentali.

L'aumento del rapporto omega 6/omega 3 è dovuto a numerosi fattori:

- Interruzione dell'abitudine di assumere olio di fegato di merluzzo
- Aumentata assunzione di acidi grassi omega 6 che troviamo negli oli di semi, nelle carni grasse, ma anche in prodotti da forno a lunga conservazione.
- Diminuita concentrazione di omega 3 nelle fonti naturali come uova, verdura e carni.

Numerosi studi epidemiologici hanno testimoniato un aumento di patologie cardiovascolari e infiammatorie (come l'artrite reumatoide) con l'aumentare del rapporto tra omega 6 ed omega 3 con la nostra alimentazione.

Ma quali sono i meccanismi d'azione principali degli omega 3?

- Prima di tutto riducono la produzione di alcune molecole infiammatorie dette eicosanoidi, quindi sono dei potenti antiinfiammatori.
- Poi contribuiscono a rallentare i processi di invecchiamento (effetto antiaging) in quanto rendono più fluide ed elastiche le membrane cellulari.
- Un'altra importante azione è quella di stabilizzare il battito cardiaco agendo sui canali ionici del sodio e del calcio, ostacolando in tal modo le aritmie come la fibrillazione atriale e ventricolare che possono insorgere a seguito di un infarto.
- Una funzione scoperta negli ultimi anni è quella di modulare la risposta genetica; in sostanza tutti sappiamo che la nostra salute dipende anche dai nostri geni. Questi noi non li possiamo cambiare, però possiamo modificare la loro risposta attenuando quella

che è la nostra predisposizione ereditaria a certe patologie.

Un aspetto molto interessante degli omega 3 è la loro capacità di migliorare la risposta cerebrale. Già sapevamo che le popolazioni che fanno maggior uso di pesce ( una ricca fonte di omega 3) come gli esquimesi o i giapponesi hanno le più basse percentuali di malattie neurodegenerative e di depressione.

Uno studio pubblicato su Arc. Gen. Psychiatry nel 1999 ha chiarito molto la questione.

Il dr.Andrew Stoll ha somministrato omega 3 ad alta concentrazione ( 9,6 g al giorno) a pazienti affetti da un tipo particolare di depressione definita sindrome bipolare. I risultati sono stati straordinari, i pazienti sono stati in grado di ridurre i loro farmaci antidepressivi come il litio ed in certi casi li hanno completamente sospesi.

Dopo questa prima ricerca clinica altri studi hanno attestato la potenzialità degli omega 3 nel prevenire e nel trattare la sindrome depressiva ma anche di migliorare il livello dell'umore in genere. Questi risultati si sono visti anche in donne in gravidanza le quali hanno ridotto il rischio di depressione post partum che in certi casi porta a risultati drammatici.

Una patologia neurologica molto frequente negli ultimi anni è la ADHD cioè il deficit di attenzione con iperattività nei bambini. Tale sindrome riduce di molto il rendimento scolastico di questi piccoli pazienti e rende la vita dei loro genitori molto difficile. Il dr.Barry Sears ha studiato questi bambini ed ha scoperto che il loro metabolismo porta a consumare rapidamente gli acidi grassi omega 3 , la

conseguenza è un valore del rapporto omega 6/ omega 3 molto alto.

Bene, con una integrazione massiccia di omega 3, superiore a 10g al giorno, si sono visti notevoli miglioramenti nel comportamento di questi pazienti soprattutto sullo stato di iperattività.

Come è possibile un'azione così efficace? Prima di tutto bisogna ricordare che gli omega 3 sono una componente essenziale del nostro cervello (soprattutto il DHA) quindi fornire i "mattoni" giusti ne potenzia il funzionamento. In oltre alcune patologie neurologiche come la depressione e l'Alzheimer sono malattie infiammatorie e come tutte le malattie infiammatorie rispondono bene ad una integrazione massiccia con omega3.

Vista l'importanza di questi acidi grassi polinsaturi per la salute del nostro sistema nervoso quale può essere la strategia giusta per incrementarne l'assunzione?

Intanto cominciamo a dire che alcuni alimenti ne sono ricchi e quindi la loro assunzione alimentare è molto utile.

La frutta secca come le noci, uova, verdura e carni da allevamento biologico forniscono un tipo di omega 3 a catena corta detto alfa-linolenico. Ancora più importante l'assunzione di pesce che fornisce EPA e DHA che sono le molecole più attive nel nostro organismo.

I pesci più ricchi di omega 3 sono il salmone (1,6g/100), ed il pesce azzurro in genere come sardine(2g/100) , alici( 2g/100) e sgombri (1,8g/100). Non ne contengono invece i pesci magri come la sogliola ed il nasello.

Non dimentichiamoci poi che il pesce può contenere sostanze tossiche come diossina e mercurio e che queste

sono più abbondanti nei grossi pesci come il tonno ed il pesce spada che stanno al vertice della catena alimentare.

Una buona idea è quella di utilizzare degli integratori a base di olio di pesce concentrato e distillato che sono privi di sostanze tossiche e possono essere assunti anche tutti i giorni.

Il dr.Sears consiglia le seguenti dosi:

Nessuna patologia cronica: 2,5 g di EPA +DHA

Obesità, diabete e malattie cardiovascolari 5 g

Dolore cronico 7,5 g

Malattie neurologiche >10 g

Va in fine considerato che l'assunzione di omega 3 andrebbe inserita in una più ampia strategia nutrizionale pro Zona che faccia cioè abbondante uso di verdura e frutta ricche di grandi quantità di antiossidanti e polifenoli. Gli omega 3 come tutti gli acidi grassi poliinsaturi sono molecole facilmente ossidabili. Se l'alimentazione è povera o mancante di antiossidanti ( come succede nella tipica dieta occidentale da fast food) l'assunzione di omega 3 può non essere utile o anche diventare dannosa per la formazione di acidi grassi ossidati in grado di danneggiare le nostre cellule.

Dr.Andrea Baroncini

