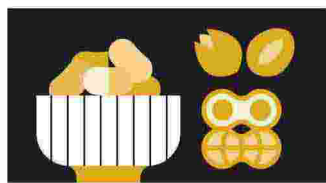


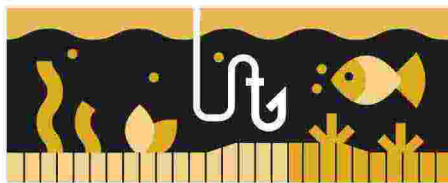
I TIPI DI ACIDI GRASSI

ALA
Acido
alfa linolenico



Presente in frutta a guscio, semi oleosi, in misura minore in altri cibi

EPA
Acido
eicosapentaenoico



Presenti nel pesce e nei prodotti ittici, in misura minore in altri cibi

DHA
Acido
docosaesaenoico

Quanti prenderne
No, non c'è carenza

1,5-6

Secondo i Larn bisognerebbe consumarne tra 1,5 e 6 grammi al di

La scoperta

Ma sì, frulliamo le acciughe

Gli omega-3 degli integratori vengono estratti da pesci (soprattutto acciughe) o crostacei. L'olio, ricavato generalmente per bollitura, viene poi sottoposto a vari

processi di raffinazione, costosi e che mettono a rischio l'ecosistema marino. I ricercatori di Cnr e università di Palermo hanno scoperto un modo per estrarre queste sostanze "frullando" gli scarti di lavorazione dell'acciuga con piccole quantità di limonene, un componente

dell'olio essenziale di arancio, che è un solvente per i grassi, oltre che un antiossidante e antibatterico che protegge i delicati omega-3 dall'ossidazione. L'olio ottenuto, inoltre, ha un contenuto molto elevato di vitamina E. (i. d.a.)

Cardiologia

Voglio un cuore da eschimese

Lo stile alimentare dei popoli del nord li protegge. E la scienza li prende a modello

di FEDERICO MERETA

Tutto comincia con gli eschimesi, consumatori abituali di pesce. Parte da loro, circa quarant'anni fa, l'interesse della scienza per gli acidi grassi omega-3. Studiando le malattie in quell'area si è visto che l'incidenza degli eventi cardiovascolari era di molto inferiore rispetto alle popolazioni dei Paesi nordici limitrofi e che quando gli eschimesi stessi si trasferivano in Danimarca, per esempio, modificando i loro stili alimentari, aumentava la probabilità di sviluppare una patologia cardiovascolare.

«Da quell'osservazione, unita a ricerche di laboratorio che hanno dimostrato gli effetti degli omega-3 sull'organismo, ha preso il via una serie di studi che ci

hanno permesso di mettere meglio a fuoco il ruolo fisiologico di questi composti che si trovano in tutto l'organismo ed hanno la capacità di rendere più "fluide" le membrane cellulari oltre ad avere una serie di effetti biologici importanti - spiega Elena Tremoli, direttore scientifico del Centro cardiologico **Monzino, IRCCS**, di Milano - ad esempio, riferendoci all'apparato cardiovascolare, hanno un effetto sull'aggregazione delle piastrine, cellule fondamentali nella coagulazione del sangue. La presenza di omega-3 nei fosfolipidi piastrinici ne migliora le caratteristiche e quindi le rende meno portate ad unirsi tra loro (aggregazione) riducendo così il rischio che si formino trombi all'in-

terno delle arterie coronariche dando luogo ad un infarto del miocardio». Ovviamente, limitare alle sole piastrine gli effetti degli Omega-3 è riduttivo. Perché gli studi stanno ormai dimostrando effetti anche insospettabili.

Nel tempo la ricerca ha infatti dimostrato che questi acidi grassi altamente polinsaturi possono favorire la salute dell'endotelio, lo strato più interno della parete dei vasi, contribuire a ridurre la quantità dei trigliceridi circolanti, avere un blando effetto positivo sulla pressione arteriosa, specie se i livelli sono ai limiti superiori della norma. Ma la grande sfida si gioca sul campo dell'infiammazione, sempre più considerata "carburante" delle malattie cardiovascolari e non solo.

Poco tempo fa una ricerca condotta alla Trobe University di Melbourne ha dimostrato come il consumo regolare di pesce grasso possa ridurre i sintomi dell'asma nei bambini. Il miglioramento delle funzioni polmonari dei piccoli si osserva già dopo sei mesi ed è probabilmente legato all'azione antinfiammatoria degli acidi grassi omega-3. Il consiglio che si può offrire è quindi semplice: l'alimentazione dovrebbe offrire il necessario introito di omega-3, quindi bisogna sforzarsi di mangiare più pesce. Per quanto riguarda l'eventuale supplementazione, sta al medico stabilire se e in quali dosi questi composti debbano essere somministrati. No al fai-da-te.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.