

GLI OMEGA 3 PARTE II

NOTA BENE: QUANTO SEGUE HA SOLO UN VALORE INFORMATIVO GENERICO E MAI PRESCRITTIVO. PERTANTO PRIMA DI INTRAPRENDERE TUTTA, O ANCHE IN PARTE, LA PROCEDURA SOTTOSCRITTA, E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIA UNA VISITA MEDICA CHE POSSA ESCLUDERE QUALSIASI INCOMPATIBILITA' CON LA PROCEDURA STESSA

GLI OMEGA 3:

A livello cardiaco diminuiscono il rischio di arteriopatia coronaria diminuiscono del 20-40% il rischio di morte improvvisa durante o dopo il primo attacco cardiaco.

A livello vascolare riducono la pressione arteriosa esercitano un'attività antiaggregante piastrinica (ostacolano la formazione di trombi)

A livello delle dislipidemie innalzano il colesterolo buono HDL abbassano il colesterolo cattivo LDL abbassano i trigliceridi.

A livello psicologico sono essenziali nella gestazione sono utili nella prevenzione della depressione post partum migliorano le forme di depressione maggiore facilitano il trattamento della schizofrenia e dei disturbi bipolari sono efficaci nella cura dei deficit di attenzione-memoria-cognizione (malattia di Alzheimer).

A livello sistemico rinforzano il sistema immunitario (si sono visti effetti benefici nelle persone affette da morbo di Chron e Lupus) sono in grado di alterare la produzione di leucotrieni migliorando le capacità antinfiammatorie (per esempio nell'artrite reumatoide e nella psoriasi).

Inoltre:

sono costituenti delle membrane cellulari introdotti con la dieta rimpiazzano i grassi saturi rendendo le membrane cellulari più fluide, prevenendone l'irrigidimento e il deterioramento sono utili nelle funzioni di ghiandole e ormoni aiutano il corpo a mantenere la sua temperatura

EFFETTI OMEGA 3:	
CARDIACI:	<ul style="list-style-type: none">- DIMINUZIONE DEL RISCHIO DI ARTERIOPATIA CORONARICA
VASCOLARI:	<ul style="list-style-type: none">- DIMINUZIONE RISCHIO 1° ATTACCO C. 20-40%- DIMINUZIONE RISCHIO MORTE IMPROVVISA DURANTE O DOPO IL PRIMO ATTACCO DEL 20-40%- DIMINUZIONE DEL 30% DI ARITMIE FATALI (MORTE IMPROVVISA)- RIDUZIONE PRESSIONE ARTERIOSA- ATTIVITA' ANTIAGGREGANTE PIASTRINICA
DISLIPIDEMIE	<ul style="list-style-type: none">- INNALZAMENTO LIVELLI DI HDL:COLESTEROLO BUONO- ABBASSAMENTO LIVELLI DI LDL:COLEST.CATTIVO- DIMINUZIONE LIVELLI DI TRIGLICERIDI

PSICOLOGICI:	-UTILE DURANTE LA GESTAZIONE E NELLA DEPRESSIONE POST-PARTUM - MIGLIORA LE FORME DI DEPRESSIONE MAGGIORE -UTILE NEL TRATTAMENTO DELLA SCHIZOFRENIA -UTILE NEI DISTURBI BIPOLARI -UTILE NEI DEFICIT DI ATTENZIONE MEMORIA-COGNIZIONE (M. di Alzheimer's)
SISTEMICI:	-RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO (LUPUS, MORBO DI CHRON) -MIGLIORA LE CAPACITA' ANTHINFIAMMATORIE (ARTRITE REUMATOIDE)

Tabella 1 - Effetti degli acidi grassi omega 3.

che sono stati dimostrati in altri lavori consultabili in bibliografia.

Ritengo ce ne sia abbastanza per sentirsi sufficientemente motivati a prenderli seriamente in considerazione. Dalla Tabella 1 emerge una forte efficacia degli omega 3 a livello di sistema psichico. È stato pubblicato negli Stati Uniti un interessantissimo libro, scritto da Andrew L. Stoll, direttore del Laboratorio di ricerche psicofarmacologiche dell'Università di Boston, *Omega 3Connection*, sulla grande efficacia di questo integratore nei disturbi bipolari e nelle psicopatologie ad alto livello.

Per quanto mi riguarda posso confermare, sia per esperienza personale ma soprattutto per quella fatta con i miei pazienti, la sua efficacia a livello di miglioramento dell'umore, effetto che, oggi, non è certo cosa di poco conto, considerando quanto esso incida sulla qualità di vita della maggior parte delle persone. Ritengo superfluo tradurre tutti gli effetti positivi di queste sostanze in ambito sportivo: è evidente, infatti, come

un aumento della vascolarizzazione dei tessuti, una diminuzione della pressione, una riduzione delle infiammazioni, un innalzamento del sistema immunitario e un miglioramento dell'umore possano non avere altro che effetti estremamente positivi in chiunque pratichi sport. C'è da aggiungere, inoltre, che la frequente domanda che uno sportivo si fa quando porta al limite le sue possibilità è: «Ma il mio cuore ce la farà, o rischia di fermarsi?» Bene, dai numerosi studi effettuati al riguardo risulta che con

l'integrazione di omega 3 la possibilità di questa evenienza, già di per sé remota, diminuisce ancor più drasticamente. Gli atleti che da tempo assumono su mio consiglio omega 3 continuano a riferirmi una decisa percezione di miglioramento, soprattutto rispetto a quando non ne facevano uso.

Detto ciò vi starete sicuramente ponendo una domanda: «Qualora decidessi di integrare omega 3, dove li trovo e soprattutto quali sono le dosi da assumere?» Come avviene per altre sostanze essenziali, per esempio la vitamina C, gli omega3 possono essere integrati con diversi tipi di obiettivi e quindi con diversi dosaggi:

1. a dosaggi minimi, per garantirci la sopravvivenza: la Società Italiana di Nutrizione Umana ha stabilito un fabbisogno quotidiano (RDA) compreso fra 0,8-1,5 g di omega 3 a seconda dell'età e del sesso;

2. a dosaggi maggiori, per raggiungere un benessere psicofisico e per aumentare le prestazioni a livello sportivo: 1-2 g di un complesso EPA/DHA il cui rapporto dovrebbe essere di circa 1,82, tipo omega 3 Rx;

3. a dosi ancora più elevate per ottenere proprietà terapeutiche.

Per quanto riguarda le fonti, è molto importante che l'olio di pesce derivi da pesci di mari freddi e selezionati e che sia stato sottoposto a una procedura di distillazione molecolare di alta qualità.

Questo, infatti, rappresenta l'unico processo di estrazione in grado di garantire l'assenza assoluta di metalli pesanti come il mercurio. Purtroppo oggi, anche alla luce degli ultimi lavori usciti, non me la sento di consigliare l'olio di fegato di merluzzo, in quanto trovarlo privo di sostanze tossiche è impresa veramente difficile. Recenti analisi eseguite nel Regno Unito su campioni

di olio di fegato di merluzzo hanno rilevato un'altissima concentrazione di sostanze dannose per il nostro organismo: diossina e composti simili ad alto potere cancerogeno. Assumendo quindi la dose adeguata di olio di fegato di merluzzo per ottenere i benefici finora descritti si rischierebbe l'intossicazione, o anche peggio. Come fonte di omega 3, oltre all'olio di pesce consiglio anche quello di origine vegetale, per esempio l'ALA derivante dall'olio di lino spremuto a freddo. Questo perché, anche se è vero che solo una parte di esso viene convertito in EPA e DHA, è stato dimostrato che lo stesso ALA e tutti i metaboliti di trasformazione da questo all'EPA e al DHA sono utili al nostro organismo.

Spero che la lettura di questa parte del libro vi abbia riconciliato con i grassi, storicamente considerati acerrimi nemici degli sportivi!

Attenzione però: ci sono grassi e grassi. Per esempio, i grassi contenuti nei cibi confezionati spesso non vanno bene perché vengono manipolati in processi industriali come l'idrogenazione, che serve a renderli più consistenti (se vogliamo ottenere le margarine, infatti, gli acidi grassi, a temperatura ambiente liquidi, devono essere lavorati per diventare solidi) e più stabili. La stabilità è utile per evitare la loro ossidazione. Avete presente quando i grassi che avete in frigorifero cominciano a puzzare e a cambiare colore? Si stanno ossidando! Più stabili sono e più tardi si ossidano. Bene? No, affatto, perché questa resistenza all'ossidazione è il prodotto di una trasformazione che, per quanto funzionale al prodotto, si

rivela dannosa per il nostro organismo. Quindi sarà meglio mangiare un grasso che tende a irrancidirsi, consumandolo prima che ciò avvenga (la logica per cui conviene mangiare cibi freschi), piuttosto che avere cibi che pur di non incorrere in questa sgradevole trasformazione (l'irrancidimento)

richiedono manipolazioni industriali poco salutari per il nostro organismo. Un esempio è costituito dai grassi *trans*, indicati nelle etichette come «grassi parzialmente idrogenati»: questi sarebbero proprio da evitare!

Quindi occhio alle etichette, ma soprattutto ai grassi che mangiate!

L'olio di lino

Come detto in precedenza, l'olio di lino rappresenta un'altra ottima fonte per l'integrazione di acidi grassi omega 3. Vedremo in seguito perché; ora invece vorrei fornirvi alcune informazioni a mio giudizio estremamente

interessanti su questa pianta e i suoi semi. Il lino è una delle piante coltivate fin dai tempi antichi.

Probabilmente originaria dell'Oriente, si hanno notizie della sua coltivazione 5.000 anni prima di

Cristo a Babilonia. Sono state trovate evidenze del suo utilizzo terapeutico

in diversi scritti di origine greca e romana: Ippocrate (650 a.C.), il padre della medicina moderna, lo menzionava nei suoi studi come rimedio contro l'infiammazione delle membrane, i dolori

addominali e la diarrea, mentre i romani definirono il lino *usitatissimum*, ossia la più utile

fra tutte le piante. E Carlo Magno emanò addirittura alcune leggi a favore del consumo dei semi di

lino. Dopo la seconda guerra mondiale il lino è stato praticamente dimenticato in Europa,

essenzialmente a causa delle

difficoltà di conservazione del suo prezioso olio. Per quanto riguarda i suoi elementi nutritivi, 100 g di semi di lino contengono mediamente 35 g di olio, 26 g di proteine, 14 g di fibra, 4 g di minerali e 9 g di acqua.

L'olio di lino è la fonte vegetale conosciuta più ricca di un acido omega 3 (l'acido essenziale alfa linolenico) e per questo lo consigliamo vivamente come integratore. Le proteine sono tutte di facilissima digestione e contengono amminoacidi importantissimi per la salute quali: lisina, leucina, fenilalanina, triptofano e altri. Fra i minerali si evidenziano: potassio, fosforo, magnesio, calcio e zolfo. I semi di lino rappresentano inoltre la fonte più ricca di lignani (100 volte la seconda fonte conosciuta, la crusca di grano), molecole cicliche ad azione antivirale e antibatterica.

L'olio di lino ha anche effetti terapeutici: numerosi studi infatti hanno dimostrato la sua efficacia nell'alleviare il dolore, attenuare l'infiammazione e il gonfiore negli stati artritici, ridurre i livelli di colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. Ulteriori studi in corso negli Stati Uniti riguardano un suo possibile uso per contrastare le principali malattie

degenerative. Attenzione però, l'olio di semi di lino, per il suo alto contenuto di acido omega 3, deve essere consumato rigorosamente a crudo e solo se in buono stato di conservazione, essendo la sua durabilità brevissima. Dovrebbe essere prodotto attraverso un particolare processo

tecnologico, con estrazione a freddo, a temperatura ambiente, al riparo della luce e in assenza di ossigeno (cioè sotto vuoto). Calore, luce e ossigeno sono infatti responsabili di un suo rapidissimo degrado.

Per questo motivo il contenitore dell'olio deve essere particolare, tale da costituire una sicura barriera alla penetrazione della luce e, una volta aperto, deve essere riposto ben avvitato in frigorifero; il contenuto deve essere utilizzato entro 60 giorni.

Io consiglio di assumerne un cucchiaino da minestra al giorno (15 g), meglio se insieme a uno yogurt magro, anche miscelati insieme.

...bene, nel prossimo articolo, finalmente Vi dirò l'integrazione che ho prescritto a Paolino in questi 2 mesi.....Ve la siete proprio meritata!!! Quindi non perdetevelo!! A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it

N.B.

Tutti gli articoli sull'integrazione e sugli omega3 sono stati scritti in collaborazione con la dottoressa Sarah Polli