



OMEGA-3

ALLEATI PER LA SALUTE



A cura di Chiara Pellacani, dietista Gruppo Nutrizione, SIAN Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL Reggio Emilia

Un'alimentazione sana, varia ed equilibrata rappresenta uno dei presupposti per vivere bene e in salute: un buon esempio è dato dalla dieta mediterranea, che, oltre a frutta e verdura, prevede il consumo di olio di oliva e pesce, alimenti ricchi di omega-3. Vediamo che cosa sono e dove trovarli.

COSA SONO

Gli omega-3 sono acidi grassi polinsaturi essenziali, chiamati comunemente "acidi grassi buoni", grazie alle loro molteplici proprietà benefiche.

Vengono definiti "essenziali" in quanto l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli autonomamente; pertanto, devono essere assunti con gli alimenti. I principali omega-3 sono: acido alfa-linolenico (ALA), acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA). Tra questi quello veramente essenziale è l'acido alfa-linolenico (ALA) dal quale l'organismo può ricavare EPA e DHA.

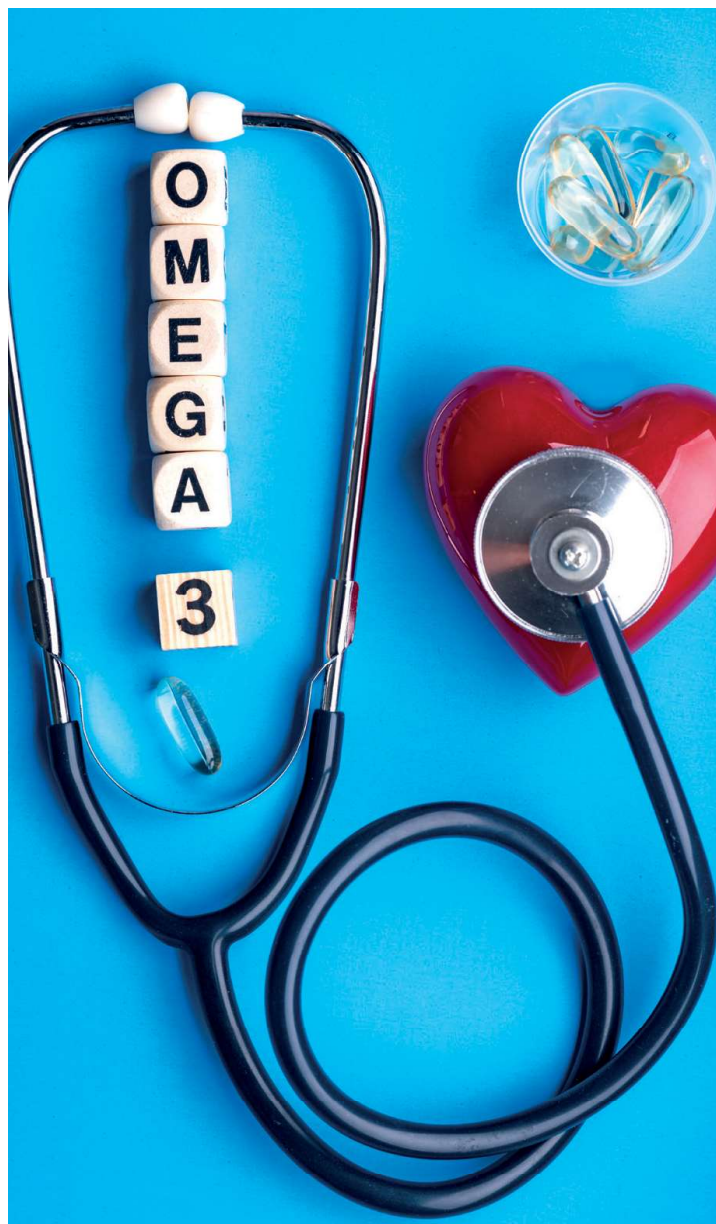
A COSA SERVONO

I molteplici studi che ne confermano le proprietà benefiche indicano che una dieta ricca di omega-3 influisce sulla concentrazione plasmatica di trigliceridi e di colesterolo, riducendone i valori, concorre ad aumentare i livelli del colesterolo HDL nel sangue (quello chiamato "buono", per intenderci!) ed ha anche un effetto positivo sulla pressione arteriosa, abbassandone il livello.

Gli omega-3 esercitano, quindi, una serie di azioni biologiche e fisiologiche che spiegano, almeno in parte, l'importanza nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Contribuiscono inoltre al corretto funzionamento delle cellule del cervello mantenendo adeguate funzioni cognitive. Insomma, sembrerebbe proprio che una dieta salutare debba prevedere anche questi nutrienti!





DOVE TROVARLI

Mantenendo sempre valido il principio per cui "una dieta varia ed equilibrata è fondamentale per la salute", è importante conoscere quali alimenti contengono le maggiori quantità di questi acidi grassi, in modo da inserirli, qualora non siano già presenti, tra le proprie abitudini alimentari.

La principale fonte di omega-3 sono gli alimenti di origine animale e in particolare i pesci grassi di acque fredde (salmone, sgombro, aringa, merluzzo), il pesce azzurro e in buone concentrazioni anche in al-

tre specie di pesce, come orata, trota e sogliola. Particolarmente ricco di EPA e DHA è l'olio ricavato dal fegato dei pesci (olio di fegato di merluzzo), ma il suo uso alimentare e culinario è quasi inesistente!

Chi decide di seguire una dieta priva di prodotti di origine animale non deve disperare, in quanto è possibile trovare gli omega-3 anche in alimenti provenienti dal mondo vegetale come alghe marine, semi oleosi (semi di lino, semi di chia, semi di canapa, soia), negli oli ricavati da essi (olio di semi di lino, olio di soia), nella frutta secca oleosa (noci, mandorle, nocciole) e negli ortaggi a foglia verde, anche se in quantità molto inferiori rispetto ai prodotti di origine animale.

COME CONSERVARE E CUOCERE GLI ALIMENTI CON OMEGA-3

È importante ricordare che gli omega-3 temono la luce e il calore, quindi devono essere conservati al fresco (ad esempio è preferibile acquistare l'olio di lino dal banco frigo e rispettare la catena del freddo) e al riparo dalla luce. Inoltre per preservarne le caratteristiche nutrizionali, sarebbe importante preferire cotture che

Alimenti ricchi di acidi grassi omega-3

Alici, sarde fresche	Sogliola
Salmone fresco	Tonno fresco
Aringa	Tonno in scatola
Cefalo	Merluzzo
Salmone affumicato	Calamari, gamberi
Sgombro fresco	Cozze, mitili
Trota iridea	Pescegatto
Halibut	Soia
Sardine sottolio	Noci
Orata	Mandorle

non siano troppo prolungate o a temperature troppo elevate.

La carenza di questi nutrienti essenziali, a lungo termine, potrebbe causare alterazioni biologiche con sintomatologie importanti; eventuali deficit di assunzione o particolari fasi della vita come gravidanza, prima infanzia o età avanzata potrebbero necessitare di una supplementazione, che deve essere sempre concordata con il medico in base allo stato di salute complessivo della persona.

La dieta mediterranea, che promuove l'assunzione di tutti i gruppi alimentari, prediligendo alimenti di origine vegetale, e tra le fonti proteiche, incentiva il consumo dei prodotti ittici, è quindi la scelta vincente per le persone che vogliono mantenere adeguati livelli di acidi grassi omega-3 attraverso gli alimenti. Consumando infatti una porzione di pesce almeno 2-3 volte/settimana, arricchendo ogni piatto, sia di origine animale che vegetale, con frutta secca e semi oleosi, sarà possibile introdurre la giusta quota di acidi grassi omega-3, preservando quindi la salute del cuore e del cervello e soddisfacendo, come sempre, anche il palato!

Come per ogni micronutriente, assumere gli acidi grassi omega-3 attraverso gli alimenti è sempre la scelta migliore in quanto la loro biodisponibilità risulta essere molto elevata.

Tuttavia, per chi per scelta o per gusti personali non assume alimenti che li contengano a sufficienza, gli omega-3 sono disponibili sia come integratori che come farmaci veri e propri. I prodotti commerciali possono differire molto tra di loro per il contenuto in EPA e DHA, per il dosaggio

complessivo per unità di somministrazione e per posologia giornaliera raccomandata. Prima di assumerli, è consigliabile però consultarsi con il proprio medico o farmacista per escludere eventuali controindicazioni. Gli omega-3 possono aumentare il tempo di sanguinamento e vanno perciò utilizzati con precauzione da chi assume anticoagulanti orali o antiaggreganti piastrinici. L'assunzione di questi prodotti potrebbe causare alitosi e sintomi gastrointestinali come bruciore di stomaco, eruttazione, nausea, diarrea. Per ridurre i disturbi gastrici è consigliabile assumerli prima dei pasti.

