

Omega 3

Fino a poco tempo fa, si riteneva che la fonte piu' sana di omega 3 fosse il pesce; questo, qualche volta , continua ad essere ribadito in alcune trasmissioni televisive.

Da tempo si sa, invece, che essi possono essere ricavati piu' facilmente da fonti vegetali.

- Noci
- Semi di lino e olio di semi di lino

Occorre precisare che gli omega 3 vanno facilmente incontro ad un processo di ossidazione, quindi quello ricavato dal pesce potrebbe gia' non essere adatto al consumo; inoltre gli omega 3 si alterano e diminuiscono la loro percentuale a seconda del tipo di cottura.

Da un recente studio condotto in Gran Bretagna, con un articolo sull'American Journal of Clinical Nutrition si dice che la fonte privilegiata degli omega 3 sia proprio quella vegetale.

Lo studio ha mostrato come, **a fronte di una minore introduzione di omega-3 attraverso la dieta tipica dei vegetariani/vegani**, se paragonata a chi consuma pesce in quantità (con una percentuale che va dal 57% all'80 % di differenza), **i livelli di EPA e DHA sono risultati essere pressoché uguali nei due gruppi di campioni studiati.**

Ci sarebbe dunque - spiegano i ricercatori - una "**efficienza di conversione**" in acidi grassi omega-3 a lunga catena significativamente **maggiore nei vegetariani/vegani** rispetto a coloro che consumano pesce.

Alcuni numeri :

ACIDO LINOLENICO (OMEGA 3) ACIDO LINOLEICO: Olio di semi di lino (49g/100 ac linolenico), olio di soia, germe di grano, noci secche. Salmone dell'atlantico (1,8g/100 ac linolenico)

Perché sono utili gli omega 3 :

La recente letteratura scientifica riporta ormai numerosi studi che dimostrano l'importanza degli omega tre in quanto:

- *Favoriscono la permeabilita' cellulare
- * Riducono i livelli del colesterolo e aumentano il colesterolo "buono" HDL
- * Riducono trigliceridi anche del 40%
- * Contribuiscono alla regolazione della pressione arteriosa
- * Migliorano memoria, la concentrazione e l'apprendimento
- * Mantengono la pelle elastica e sana e ne contrastano l'invecchiamento
- * Proteggono la parete arteriosa e contrastano la formazione di trombi
- * Diminuiscono il rischio d'infarto

- * Hanno un ruolo protettore nei confronti delle coronarie e quindi un ruolo di prevenzione delle patologie cardiovascolari
- * Sono essenziali nella gestazione
- * Stabilizzano e nutrono la membrana cellulari, neuroni compresi, migliorano i disturbi dell'umore

* Rinforzano il sistema immunitario

* Hanno un ruolo coadiuvante nell' dell'Alzheimer, del morbo di Crohn, del Lupus, della schizofrenia, dei disturbi bipolari, della sindrome pre-mestruale e delle mestruazioni dolorose

Io stessa ho scritto sugli omega 3 e la prevenzione del cancro su “Come proteggersi dal cancro con l'alimentazione” edito da Macroedizioni.

Raccomando un introito giornaliero di omega 3.

Fonte:

Ailsa A Welch, Subodha Shakya-Shrestha, Marleen AH Lentjes, Nicholas J Wareham, Kay-Tee Khaw, “Dietary intake and status of n-3 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of alpha-linolenic acid to long-chain n-3 polyunsaturated fatty acids: results from the EPIC-Norfolk cohort”, American Journal of Clinical Nutrition November 2010, Volume 92, Number 5, Pages 1040-1051, doi:10.3945/ajcn.2010.29457

<http://www.ajcn.org/content/92/5/1040.abstract?etoc>

Dott Stella Carmela

Medico Chirurgo – Specialista Chirurgia Generale

SSNV- LIMAV – EQUIVITA

www.nonsoloncologia.it