la **SCHEDA NATURAL** *da conservare*

A CURA DI
CHIARA DALL'ANESE

64

GLI ACIDI GRASSI ESSENZIALI

PIÙ ENERGIA E SALUTE

GUIDA AGLI OMEGA 3

Noti soprattutto per i loro effetti benefici sul cuore, i grassi omega 3 sono alleati preziosi per l'intero organismo. Combattono i radicali liberi, rafforzano il sistema immunitario, tengono sotto controllo pressione arteriosa e colesterolo. Non solo: grazie agli studi più recenti, si è scoperto che proteggono la vista, migliorano memoria e concentrazione, prevengono perfino la depressione. Ma quanti ne occorrono? Andrea Lozzi, internista, omeopata e omotossicologo, ed Emanuele Rondina, biologo nutrizionista esperto in nutrizione clinica e nutrigenomica, ci spiegano in quali alimenti si trovano, come farne scorta e quando bisogna ricorrere agli integratori.

1 *Cosa sono gli omega 3?*
Sono acidi grassi polinsaturi essenziali. Vengono chiamati così perché sono indispensabili per la sopravvivenza e perché il nostro organismo non è in grado di produrli da solo: dunque, li dobbiamo ricavare dalla dieta.

2 *Ne esistono diversi tipi?*
Sì. L'acido eicosapentaenoico o Epa, il docosaesanoico o Dha e l'alfa linolenico o Ala. I primi due si trovano soprattutto nel pesce e negli alimenti di origine marina, e, in piccola parte, in uova e carni, mentre il terzo si ricava da fonti vegetali, come semi oleosi e noci.

3 *Quali funzioni svolgono?*
Gli omega 3 sono indispensabili per l'attività delle cellule. Oltre a rendere fluida la loro membrana, favoriscono la loro interazione e l'attività delle proteine. In questo modo, assicurano il buon funzionamento di tutti i tessuti, da quelli muscolari a quelli nervosi.

4 *Sono antinfiammatori?*
Sì, perché stimolano particolari ormoni, le *resolvine*, che hanno il compito di bloccare le infiammazioni alla base di diabete, malattie neurologiche e cardiache.

5 *Come agiscono sul cuore?*
Riducono la pressione arteriosa e i livelli di trigliceridi e alzano quelli di colesterolo buono Hdl. Evitano anche la formazione di trombi, pericolosi perché ostruiscono i vasi sanguigni ed espongono a ictus.

6 *Sono utili al cervello?*
Moltissimo. Sono uno dei mattoni dei neuroni, e il loro calo in tarda età sarebbe alla base dei deficit di memoria. Prevengono problemi di apprendimento e depressione, e alcuni studi rivelano che una dieta ricca di pesce previene i disturbi dell'attenzione nei bambini.

7 *Aumentano le difese?*
Sì, perché da tutti gli acidi grassi derivano le prostaglandine, sostanze simili a ormoni che contrastano i radicali liberi e rafforzano le cellule immunitarie. Proteggono anche da osteoporosi, endometriosi, ovaio policistico, infertilità e malattie della retina.

8 *Quanti me ne occorrono?*
Almeno 250 milligrammi al giorno, pari a quattro porzioni settimanali di pesci come sgombro e salmone, o a 4-5 noci tritate (per assorbire meglio gli omega 3) al dì. Bambini, donne in gravidanza, anziani e sportivi ne hanno più bisogno.

9 *E se mancano?*
Pelle secca, irritabilità, difficoltà di concentrazione e predisposizione alle infezioni sono i primi sintomi di una carenza di questi grassi.

10 *Servono gli integratori?*
Sì, nei periodi di forte stress e se la dieta è povera di fonti di omega 3.▶

DUE GUIDE PREZIOSE

• **Omega 3**, Giuliana Lomazzi, red!, 13,50 euro.
Le principali fonti alimentari di questi grassi, come introdurle nella dieta per evitare carenze, le ricette per portarli in tavola ogni giorno.

• **Gli indispensabili Omega 3 (ebook)**, Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, Riza, 5,49 euro.
Guida agli acidi grassi omega 3, 6 e 9 e ai loro effetti sulla salute e sulla bellezza.