

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da apprendere www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

I SEGRETI DEGLI OMEGA 3

Preziosi per la salute, a patto che siano ben bilanciati, vanno consumati con moderazione. Scopriamo come...

NON SI TRATTA del nome di una costellazione, o di un programma spaziale o del nuovo film di fantascienza. Omega 3 indica tecnicamente una serie di acidi grassi essenziali, ovvero degli acidi grassi "buoni", i cui benefici per la salute umana sono ampiamente documentati nella letteratura scientifica internazionale.

Contribuiscono alla fluidità delle membrane cellulari e quindi all'elasticità dei vasi, hanno azione antitrombotica e aiutano a modulare i livelli di trigliceridi nel sangue.

SONO CHIAMATI "ESSENZIALI" perché il corpo non può costruirli da solo; in natura, però, esistono sia omega 3 in forma matura, sia dei precursori a partire dai quali il nostro organismo è in grado di generare gli acidi grassi della linea omega-3, biologicamente attivi.

In pratica, si tratta di acidi grassi a lunga catena che fanno bene solo se consumati nelle giuste proporzioni. Non basta affidarsi al consiglio generico di mangiare frutta secca e pesce. Le integrazioni non funzionano così! Occorre rispettare i rapporti ottimali tra gli omega 3 e gli omega 6 affinché riescano ad esercitare un'azione benefica sul nostro corpo.

Ho scelto di parlarvi degli omega 3 in particolare, perché gli omega 6 sono largamente presenti nella nostra alimentazione, anzi, sono addirittura



troppo presenti! Allora che succede quando mangiamo troppi precursori degli omega 6 rispetto agli omega 3? L'eccesso di precursori degli omega 6 ostacola la trasformazione degli omega 3, favorendo processi infiammatori. In pratica, gli omega 3 e gli omega 6 si fanno concorrenza, ovvero competono per avere tutti per loro i 2 enzimi necessari per la trasformazione in forme biologicamente attive. Quindi, quando prevalgono gli omega 6, diffusissimi nei nostri alimenti, non avremo efficace trasformazione della linea omega 3.

GLI OMEGA-3 in natura esistono anche in forma matura, quindi senza necessità di ulteriori trasformazioni per essere biologicamente attivi, e si trovano nel pesce grasso (il salmone, le aringhe, le sardine, le trote, il tonno, il pesce spada, il merluzzo e lo sgombro). I precursori degli omega 3, invece, li troviamo nell'olio di lino e anche nei semi di lino pestati da aggiungere all'insalata o allo yogurt. Consumate anche le noci, perché sono un'ottima fonte di omega 3 e 6, ma fatelo con buon senso e senza eccedere. Al contrario, meglio evitare l'olio di semi di girasole o di arachidi, alimenti in cui il rapporto tra precursori omega 6 e omega 3 è fortemente sbilanciato a favore degli omega 6, e quando questo sbilanciamento diventa un'abitudine significa infiammazione cronica, con evidenti rischi per la salute.