

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 approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

GLI OMEGA 3 E OMEGA 6



Grassi essenziali per l'organismo, da assumere in modo bilanciato

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. Insomma, possiamo dire che fanno un gran bene! Sono chiamati "essenziali" perché il corpo non può costruirli da solo. In natura, esistono sia omega 3 in forma matura, cioè che così come vengono ingeriti possono esercitare la loro azione benefica, sia sotto forma di precursori a partire dai quali il nostro organismo è in grado di generare la forma biologicamente attiva.

NON BASTA AFFIDARSI AL CONSIGLIO generico di mangiare frutta secca e pesce. Le integrazioni non funzionano mica così! Per esempio si parla poco della necessità di rispettare i rapporti ottimali tra omega 3 e omega 6 affinché riescano ad esercitare un'azione benefica sul nostro corpo. Gli omega 6, importanti per noi come acidi grassi essenziali, se però sono in eccesso perdono l'effetto benefico favorendo l'infiammazione. Questo va chiarito specialmente oggi che imperversa la moda di mangiare le preziose mandorle a qualsiasi ora del giorno. Ogni eccesso, come vedete, anche relativo agli alimenti più nobili, può trasformarsi in danno. Mangiare invece più omega 3 che omega 6 è difficile perché in natura sono meno presenti.

CERCHERÒ DI SPIEGARVI perché l'eccesso di omega 6 è dannoso e come sia capace di penalizzare i nostri tentativi di mangiare omega 3. Immaginate di

avere 2 file di macchinine che devono entrare in un garage attraverso un'unica porta: la fila di macchinine rosse (che rappresentano gli omega 6) è molto lunga, mentre la fila delle macchinine bianche (che sono gli omega 3) è molto breve. Non si devono creare assembramenti all'ingresso del garage, pertanto passeranno necessariamente più macchinine rosse per smaltire la fila più ingombrante. Ne consegue che il garage (quindi il nostro corpo) avrà più macchinine rosse e quindi più omega 6 che omega 3, anche se ci impegniamo a mangiare tanti omega 3. Questo perché, in natura gli omega 6 sono già tanto disponibili, e ogni volta che mangiamo in modo esagerato quella frutta secca che contiene solo omega 6, creiamo uno sbilanciamento. Pochi ne parlano, vero?

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 (aringhe, le sardine, le trote, il tonno, il pesce spada, il merluzzo e lo sgombrò). I precursori degli omega 3, invece, li troviamo nell'olio di lino o anche nei semi di lino pestati da aggiungere ad un'insalata o ad uno yogurt. Vi suggerisco di consumare anche le noci perché sono un'ottima fonte di omega 3 e 6, ma con buon senso e senza eccedere; bisogna evitare invece l'olio di semi di girasole o di arachide in cui il rapporto tra precursori omega 6 e omega 3 è fortemente sbilanciato a favore degli omega 6. Se vi piacciono tanto le mandorle ricordate di mangiare anche i semi di lino pestati così da bilanciare la penuria di omega 3, perché ricordate che quando lo sbilanciamento tra omega 6 e omega 3 diventa un'abitudine si traduce in infiammazione cronica, con evidenti rischi per la salute.