

# Acidi grassi Omega-3

## ***Sono uguali nei pesci e nei vegetali?***

Le etichette dei prodotti alimentari e notizie varie citano di frequente gli Omega-3, spesso come quei grassi contenuti nel pesce e benefici alla salute del cuore. Vi è un'ampia discussione su questi grassi a causa dei numerosi benefici per la salute ad essi associati. Gli Omega-3 sono un tipo di acidi grassi polinsaturi di cui il corpo ha bisogno, ma non può però produrli da solo. Per questo motivo abbiamo bisogno di ottenerli dai prodotti alimentari.

Ci sono tre tipi principali di acidi grassi Omega-3. Uno è l'acido alfa linolenico, si trova in alcuni vegetali e negli oli di semi come il lino. Gli altri due sono l'EPA e il DHA, questi si trovano quasi esclusivamente nel pesce e nei crostacei. EPA e DHA sono noti come la "catena lunga" degli acidi grassi Omega-3 perché la loro struttura è più lunga dell'acido alfa linolenico e sono gli acidi per cui il nostro corpo ha una forte preferenza.

Potrebbe capitarvi di sentir dire che è possibile ottenere gli stessi benefici derivanti dal consumo di pesce anche da alimenti vegetali, come ad esempio i semi di lino. Tuttavia l'acido alfa linolenico presente nei vegetali non ha tutte le proprietà presenti negli Omega-3 derivanti dal pesce. Cosa fa la differenza? Dipende dalle necessità.

### ***Grassi Omega-3 da pesce***

EPA e DHA hanno funzioni speciali nel corpo. Il DHA è altamente concentrato nel cervello, dove aiuta le cellule del cervello a comunicare le une con le altre e le protegge da sostanze nocive, come quelle della malattia del morbo di Alzheimer. È molto concentrato anche nella retina degli occhi, dove è fondamentale per la funzione visiva. L'EPA invece è importante per la salute dei vasi sanguigni, la salute del cuore e le funzioni cerebrali. Ha anche proprietà anti- infiammatorie e anti-coagulanti che favoriscono un cuore ed un cervello sano.

### ***Grassi Omega-3 da vegetali***

L'acido alfa linolenico è il solo Omega-3 presente nei vegetali. Ha alcuni, ma non tutti, degli apporti benefici per la salute che si hanno con l'EPA e il DHA. La maggior parte di questi grassi viene ossidato o "bruciato" per la produzione di energia. Solo una quantità molto piccola, meno del 5%, viene convertita in EPA. Mentre una piccola parte di EPA è ulteriormente convertita in DHA.

È la nostra limitata capacità di convertire l'acido alfa linolenico in EPA e quasi mai in DHA che crea il dilemma. Il corpo ha bisogno di DHA per la struttura e le funzioni del cervello e per la retina dell'occhio. Quando DHA non è sufficientemente disponibile, viene sostituito da altri acidi grassi che non funzionano altrettanto bene. Questo è di fondamentale importanza per le donne in gravidanza che devono fornire DHA al feto in via di sviluppo. Se non si può ottenere DHA dagli alimenti di cui ci si nutre, il feto attinge DHA dai tessuti della madre. Inoltre nelle gravidanze critiche, questo processo esaurisce l'approvvigionamento materno.

Il DHA è molto importante nella retina per una attività visiva ottimale e infatti è anche la zona del corpo dove c'è la massima concentrazione di DHA.

E' inoltre importante anche nella protezione della salute del cervello. Recenti ricerche hanno dimostrato che il DHA è la base per la creazione di una sub-sostanza chiamata neuroprotectin D1, che riduce la produzione della proteina nociva responsabile del morbo di Alzheimer. Ma Neuroprotectin D1 protegge le cellule del cervello nei confronti di altri danneggiamenti cellulari e prolunga la vita delle cellule cerebrali, riduce inoltre l'infiammazione dei processi che si verificano nelle prime fasi dello sviluppo del morbo di Alzheimer. Si tratta anche di una sostanza chiave nella comunicazione tra le cellule cerebrali.

### ***Le preferenze del corpo agli Omega-3 del pesce rispetto a derivati dai vegetali***

Quando consumati nella forma già pronti, gli oli del pesce EPA e DHA vengono assimilati dai tessuti immediatamente. Non vengono utilizzati per la produzione di energia. Questo significa che sono pronti a lavorare per noi stabilizzando i ritmi del cuore, controllando il livello dell'attività infiammatoria, migliorando il flusso sanguigno e attivando la funzione cerebrale. Nella gravidanza e nella prima infanzia, il feto e i bambini incorporano facilmente il DHA per la crescita cerebrale e lo sviluppo del sistema visivo, mentre l'acido vegetale alfa-linolenico è di uso limitato in quanto solo una piccola quantità viene convertita in DHA.

L'assunzione di pesce, nella maggior parte dei paesi occidentali, compresi gli Stati Uniti, è molto bassa, mentre il consumo di oli vegetali ricchi di acido linoleico, un altro tipo di acido grasso polinsaturo, è elevato. Gli americani consumano almeno 10 volte tanto l'acido linoleico come l'acido alfa-linolenico. Alti livelli di acido linoleico riducono ulteriormente la conversione di acido alfa-linolenico in EPA.

### ***Alimenti ricchi di Omega-3***

EPA e DHA sono presenti quasi esclusivamente nel pesce e nei crostacei. Sono più abbondanti nel pesce grasso come salmone, trota iridea, merluzzo nero, sarde, sgombro, aringhe e sardine. Tutti i pesci contengono EPA e DHA. I tuorli di uova delle galline alimentate a semi di lino contengono acido alfa-linolenico, EPA e DHA, perché il pollo è l'animale che meglio riesce a convertire l'acido alfa-linolenico in EPA e DHA rispetto a quanto facciamo noi. Le uova con elevati contenuti di Omega-3 sono generalmente contrassegnate come contenenti "Omega-3". Inoltre piccole quantità di EPA e DHA possono essere presenti anche pollame.

I vegetali che possono essere fonte di base di acido alfa-linolenico sono i semi e l'olio di lino, le noci e gli oli di soia.

La diffusione di nuovi prodotti, come yogurt, margarina, barrette snack possono avere Omega-3 aggiunti, può però non essere indicato a quale categoria appartengono. Tali alimenti contengono quasi sempre però acido alfa-linolenico di semi di lino o olio. A meno che l'etichetta non indichi specificatamente la "catena lunga" di Omega-3, oppure EPA o DHA, sarà molto difficile che siano presenti oli di pesce Omega-3. Assicuratevi di leggere bene l'etichetta.

*(Fonte: Alaska Seafood Marketing Institution*

*Scritto da Joyce A. Nettleton, DSc, RD della ScienceVoice Consulting, Denver - USA)*