



OMEGA 3: GRASSI BUONI, ANZI...ESSENZIALI

Gli Omega 3, di cui spesso si sente parlare, sono dei componenti particolarmente importanti della nostra alimentazione, e sono definiti, infatti, acidi grassi "essenziali" in quanto il nostro organismo non ha le capacità per sintetizzarli, ma necessita della loro introduzione attraverso l'alimentazione.

Gli omega 3 sono di fatto dei grassi polinsaturi, che svolgono delle fondamentali funzioni biologiche nell'organismo umano, contribuiscono al mantenimento del

suo stato di salute e prevengono numerose patologie.



Il capostipite di questo gruppo eterogeneo di lipidi è l'acido alfa linolenico (ALA), di origine vegetale. È presente in concentrazioni elevate in alcuni oli e in misura minore nei vegetali, soprattutto nelle noci, nei legumi e nella verdura a foglia verde e nei cereali. Dall'acido alfa linolenico, attraverso processi enzimatici, vengono ottenuti gli omega 3 realmente efficaci per l'organismo: l'EPA e il DHA; questi ultimi sono presenti come tali, nei pesci dei mari più freddi.

Funzioni e azioni

Le varie proprietà degli Omega 3 sono ormai note da tempo: Nel feto, si è visto che questi importanti acidi grassi contribuiscono al corretto sviluppo del sistema nervoso, motivo per cui si raccomanda una assunzione maggiore nelle donne in gravidanza.

Nel bambino, una sufficiente dose di omega 3 permette, oltremodo, un corretto sviluppo cerebrale e cognitivo. L'assunzione di acidi grassi omega 3 si è vista essere considerata come "cura" naturale in alcune particolari situazioni nell'infanzia: problemi di irascibilità, disturbi del sonno, disturbi dell'attenzione, dell'apprendimento e dislessia.



Nell'adulto proteggono l'apparato cardiovascolare, poiché riducono i livelli plasmatici di trigliceridi (*una riduzione significativa della trigliceridemia si osserva in genere con un dosaggio pari o superiore a 3 g al giorno, mentre al di sotto di questi dosi gli effetti sui trigliceridi sono praticamente trascurabili*), regolano il ritmo cardiaco e la

fluidità del sangue, tengono sotto controllo la pressione arteriosa. Nuovi studi documentano il rinforzo del sistema immunitario e salvaguardia delle cellule, facilitandone il rinnovamento e prevenendone l'ossidazione. Gli acidi grassi omega 3 esplicano, inoltre una importante azione antinfiammatoria accertata, riducono i sintomi legati all'asma, e vengono impiegati anche nel trattamento di psoriasi e morbo di Chron e artrite reumatoide. Prevengono e contrastano la depressione post-partum, in quanto si è dimostrato intervengano nella regolazione dei livelli di serotonina, ormone regolatore dell'umore. Nell'anziano sembrano ostacolare e prevenire malattie neurodegenerative come il Morbo di Parkinson

FABBISOGNI RACCOMANDATI	LARN	FAO + OMS
ADULTI E ANZIANI	EPA-DHA 250 mg	EPA-DHA 300 mg
GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO	EPA-DHA 250 mg +DHA 100-200 mg	EPA-DHA 300 mg +DHA 100-200 mg

FONTI DI OMEGA 3:

Pesce

I pesci particolarmente ricchi di grassi, possiedono elevate quantità, nello specifico salmon, sgombro, aringa, si è visto essere gli alimenti di origine animale con la maggiore quantità di EPA e DHA.

Il salmone contiene circa 1,9 g/100g (EPA+ DHA), l'aringa circa 1,5 (EPA+DHA), lo sgombro 1,3 g/100g (EPA+ DHA).



Sarebbe opportuno, perciò, un loro consumo almeno 1-2 volte a settimana, privilegiando pesci di piccola taglia e cotture semplici che ne mantengano inalterate le proprietà nutrizionali (es. cartoccio, vapore, senza utilizzo di ulteriori oli o grassi).

Olio e semi di lino

I semi di lino sono, tra le fonti vegetali, quelli più ricchi in contenuto di omega 3. Un solo cucchiaino di olio di lino fornisce circa 6,6 grammi di Omega 3 e 30 grammi di semi di lino ne contengono circa 3,2. I semi (che devono essere rigorosamente macinati per poter essere assimilati dall'organismo) possono essere

aggiunti, per esempio, alle insalate, alle minestre fredde, ai cereali come farro e orzo. Altrimenti si può optare per la formulazione in olio, da utilizzare a crudo per condire verdure, salse o legumi.



Noci

Contengono buone dosi di acido alfa-linoleico, precursore degli Omega 3.

30 grammi di noci ne forniscono all'organismo quasi 2 grammi. È bene, tuttavia, non eccedere con le quantità perché si tratta di alimenti altamente calorici. Si raccomanda l'assunzione di circa 3 noci al giorno 2-3 volte a settimana.



Vegetali a foglia verde

Spinaci, broccoli, lattuga e cavolo verde, oltre ad essere delle importantissime **fonti di vitamine e di minerali**, contengono anche una **piccola percentuale di Omega 3**.

230 grammi di verdura cruda forniscono, infatti, circa 0,1 grammi di acido alfa-linolenico: una quantità che, da sola, non sarebbe sufficiente a soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero, ma che contribuisce a fare della verdura un complemento irrinunciabile per la nostra alimentazione.



Legumi

Anche fagioli, piselli, lenticchie, ceci contengono **piccole quantità di Omega 3**.

La soia, in particolare, i germogli e i suoi derivati (latte, tofu) ne contengono una quantità più significativa.

200 grammi di **semi di soia cotti** forniscono circa 1 grammo di acido alfa-linolenico, mentre una tazza di **latte di soia**, pari a 240 ml, ne fornisce circa 0,4 grammi.

Alghe

Alimento tradizionale della cucina orientale, in particolare di quella giapponese, le **alghe** sono ormai entrate a far parte anche del mercato Occidentale.

Tra le numerose virtù di questo alimento, c'è anche la **presenza di Omega 3**, che varia a seconda del tipo di alga. Le alghe marine rosse (alga Nori) sono quelle con il contenuto in omega 3 più alto. Possono essere impiegate nelle insalate, oppure cotte e assunte con le minestre di verdura e cereali.



La dott.ssa Anna Vignandel si è brillantemente laureata in Dietistica presso l'Università degli Studi di Padova Facoltà di Medicina e Chirurgia nel 2011.

Ha orientato fin dai tempi universitari la sua formazione al trattamento dei Disturbi del comportamento alimentare collaborando anche all'interno del Centro per i Disturbi Alimentari e del Peso DCAP di Portogruaro USSL n. 10.

Dal 2011 svolge la libera professione occupandosi di Counselling nutrizionale, educazione alimentare e terapeutica in situazioni fisiologiche e patologiche per le diverse fasce d'età.

Inoltre si occupa all'interno della ristorazione collettiva e scolastica, della redazione di menù per l'utenza scolastica, controllo e gestione delle diete speciali per soggetti con allergie e intolleranze.

Dal 2014 collabora con lo Studio Dietistico Pavan, occupandosi di attività clinica ambulatoriale.

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.



Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it