



Omega 3, i superstar nel mondo dell'alimentazione

Il consumo di questa tipologia di acidi grassi ha effetti benefici su moltissime malattie. Sono potenti antinfiammatori, hanno un importante ruolo nella protezione dell'apparato cardiovascolare e favoriscono il buon umore. Ma dove trovarli?



Insalata con diversi ingredienti contenenti omega 3 (Foto © Alessia Monachetti).

Gli **omega 3**, insieme agli omega 6, sono **acidi grassi polinsaturi**, principali componenti delle membrane cellulari del nostro corpo. Sono definiti “essenziali” perché l’organismo non è in grado di produrli e quindi vanno introdotti con la dieta.

Perché sono utili gli omega 3?

La **conformazione chimica degli omega 3** li rende strutture flessibili e questo fa in modo che aiutino a mantenere fluide le membrane cellulari e a dare elasticità alle pareti delle arterie. Ecco perché è importante inserirli costantemente nella dieta quotidiana.

Tipologie di acidi grassi della famiglia omega 3

Le 3 principali forme di acidi grassi della famiglia omega 3 sono:

1. l'**acido alfa-linolenico (ALA)** presente nelle alghe e fitoplancton,
2. l'**acido eicosapentaenoico (EPA)** e
3. l'**acido docosaesanoico (DHA)**.

Tali acidi sono ricchi nelle **carni dei pesci grassi** che popolano le acque marine fredde come merluzzo, salmone, tonno ma anche aringhe e sardine.



Alcuni pesci in cui sono presenti omega 3: agghiughe, merluzzo, salmone e sgombro.

Bilanciamento tra omega 3 e omega 6, un obiettivo da raggiungere

Un aspetto fondamentale è anche quello di creare una giusta proporzione tra **omega 6 e omega 3**. Purtroppo l'alimentazione moderna, caratterizzata da un enorme consumo di prodotti industrializzati, ha sbilanciato fortemente il rapporto verso il consumo di **omega 6**, molecole che promuovono la crescita cellulare e inducono reazioni infiammatorie.

Il giusto bilanciamento si recupera **riducendo il consumo di acidi grassi omega 6** presenti principalmente negli **oli di natura vegetale** come girasole, soia, mais ovvero quelli più utilizzati nella preparazione di cibi industriali.

3 motivi che rendono necessari gli acidi grassi omega 3

L'alimentazione quotidiana è una delle principali fonti di benessere e, dopo anni in cui sembrava si fosse persa questa consapevolezza, si sta tornando ad una maggiore attenzione.

Non è difficile programmare i pasti quotidiani secondo una serie di utili indicazioni, inserendo tutti i cibi necessari alla macchina "corpo" perchè forniscono diversi benefici.



Un piatto di pasta con zucchine e noci: gustoso e sano (Foto © Alessia Monachetti).

Nel caso degli **omega 3** vanno inseriti nella nostra dieta per **3 motivi**, spiegati di seguito.

1) Sono molecole del buon umore

L'acido grasso DHA è considerato dai neurobiologi come fondamentale per le funzioni vitali e per il benessere mentale. Secondo studi recenti, gli omega 3 costituirebbero la chiave per felicità, entusiasmo e ottimismo.

Essi sono il nutrimento preferito delle cellule nervose e ciò non deve destare meraviglia perché sono considerate tra le sostanze più sensibili ed efficaci tra quelle presenti sul nostro pianeta. Ancora oggi, animali marini come il **krill** (un invertebrato marino) e i pesci ricavano i loro acidi grassi dal plancton o dalle alghe per formare il loro sistema nervoso.

2) Fanno bene al nostro cuore

Recentemente l'[American Heart Association](#) ha raccomandato il consumo di pesce non fritto, specialmente quello ricco di grassi omega 3, da 1 a 2 volte alla settimana per avere benefici a livello del sistema cardiovascolare.

Numerosi studi hanno, inoltre, dimostrato che un **abituale consumo di acidi grassi omega 3** **abbassa i trigliceridi** e riduce il rischio di formazione di coaguli nel sangue. Essi ne aumentano il

flusso, regolano la pressione e abbassano la probabilità che insorgano infarti o ictus prematuri.



Una buona merenda a base di omega 3 (Foto © Alessia Monachetti).

3) Aiuto prezioso per gli sportivi

Tra le altre cose, gli omega 3 aiutano il nostro corpo ad affrontare molto meglio lo sforzo fisico da sport: essi **forniscono più energia**, miglior resistenza e capacità di ottenere performance notevolmente migliori, in particolare in sport atletici come il ciclismo e il bodybuilding, sia attraverso la dieta a base di pesce che con l'integrazione.

Grazie alle caratteristiche antinfiammatorie degli Omega 3, gli atleti beneficiano positivamente della **riduzione del dolore muscolare** che si presenta post esercizio, e che conoscono sia chi pratica sport a livello non professionale che agonistico. Inoltre, gli Omega 3 aiutano gli stessi nella **riparazione dei tessuti**, che si sfaldano a causa dello sforzo fisico durante i vari allenamenti.

Dove possiamo trovarli?

Si ribadisce che, innanzitutto, è importante recuperare il giusto equilibrio tra **omega 6** ed **omega 3** quindi ridurre tutti i prodotti elaborati, come merendine, biscotti e cibi pronti, prediligendo le materie prime di qualità e non troppo raffinate.

Via libera, invece, ai cibi che contengono le più alte concentrazioni di omega 3 quindi il **pesce azzurro**

, nutriente ed economico, come le acciughe, il merluzzo, il salmone selvatico, lo sgombro, le alghe utilizzate per insaporire primi piatti o contorni, i [semi di lino](#), di chia, [di canapa](#), l'olio di lino e le **preziosissime noci**.



Semi di lino, semi di chia, di canapa, noci e olio di canapa.

A proposito di noci, sono un **ottimo spezza fame** oppure arricchiscono piatti di pasta e verdure; si sposano benissimo, ad esempio, con le zucchine, il cavolo viola, i piselli, e sono perfette per guarnire dei crostini di pane con fagioli cannellini, pomodori secchi e foglie di spinacio, ma possono anche accompagnare ricche colazioni e merende.

«Ehi moschettiere cosa ti ricorda questa noce?» dicevo a mio figlio.... «La forma del cervello mamma» rispondeva lui... «Bravo!!! Ed è proprio lì che andrà se ne mangi un po'», concludevo per convincerlo ad assaggiare questo frutto così buono e sano della nostra terra.

Fonti:

- The Role of Omega-3 Fatty Acids in the Setting of Coronary Artery Disease and COPD: A Review 2018;
- Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport , 2018.

© Articolo di Alessia Monachetti

Data di creazione

25/02/2019

Autore

redazione