

Omega 3: proprietà e benefici per la salute

Pubblicato: Venerdì 24 Maggio 2019



Gli **Omega 3** sono nutrienti appartenenti al gruppo degli acidi grassi, composti formati da catene di carbonio legate ad un alcol. Si tratta di molecole estremamente **importanti per la salute** in quanto controllano numerosi funzioni metaboliche dell'organismo.

Sono acidi grassi essenziali che il corpo umano non è in grado di produrre e che pertanto devono venire introdotti con un **corretto regime nutrizionale**. Tra questi il più importante è l'**acido alfa-linolenico**, precursore di molti altri composti.

In caso di stati carenziali sarebbe quindi opportuno utilizzare **integratori a base di omega 3** come <https://www.bravifarmacie.it/omega-3-rx-120-cps-enerzona.html> per incrementare la loro concentrazione ematica.

A che cosa servono gli omega 3 a livello dell'organismo vivente

Gli omega 3 sono **acidi grassi polinsaturi a lunga catena**, comprendenti un numero di atomi di carbonio mai inferiore a 13. Di natura liquida, non solidificano anche a basse temperature, ma presentano un'elevata instabilità al calore, alla luce ed alla presenza di ossigeno.

Le loro funzioni sono:

- entrare nelle cellule e, dopo ossidazione, produrre energia;
- partecipare alla sintesi dei fosfolipidi, costituenti delle membrane cellulari;
- favorire le sintesi di antinfiammatori naturali (eicosanoidi);
- diminuire l'aggregazione delle piastrine (effetto anti-trombotico);
- abbassare la percentuale di trigliceridi e di colesterolo nel sangue;
- contribuire a ridurre la pressione arteriosa (effetto ipotensivo);
- proteggere l'organismo dall'insorgenza di alcune patologie croniche, come il diabete.

La concomitante azione antinfiammatoria, antitrombotica e ipotensiva rappresenta uno dei presupposti necessari per **prevenire molti disturbi cardio-vascolari e cerebrali**, poiché svolge un'efficace attività protettiva a livello dei vasi sanguigni.

Quali sono le proprietà funzionali degli omega 3

Le **proprietà funzionali degli omega 3** sono riferibili alla loro attività multifattoriale e pertanto riguardano numerosi distretti dell'organismo, e precisamente:

- **cuore**: proteggono il muscolo cardiaco dall'insorgenza di coronaropatie;
- **apparato circolatorio**: prevengono il deposito di placche ateromatose sulle pareti vasali, contribuendo a migliorare la circolazione;
- **metabolismo lipidico**: riducono la frazione LDL ed aumentano quella HDL del colesterolo riducendo l'epidemiologia dei disturbi del metabolismo lipidico;
- **capillari sanguigni**: grazie alla loro attività vasodilatatrice diminuiscono il valore della pressione arteriosa a livello del microcircolo;
- **sistema nervoso**: esplicano un'efficace azione protettiva sui circuiti neuronali ritardando l'invecchiamento e mantenendo un buon livello cognitivo nella terza età;
- **sistema immunitario**: supportano la funzione immunitaria, contribuendo a prevenire alcune patologie croniche di natura infiammatoria, come rettocolite ulcerosa, morbo di Crohn, psoriasi ed asma;
- **apparato visivo**: contribuiscono a migliorare l'acuità visiva, in particolare nei soggetti ipovedenti.

Quali sono i benefici per la salute offerti dagli omega 3

I **benefici per la salute** che vengono offerti dagli omega 3 sono riconducibili soprattutto all'impiego di EPA (acido eicosapentanoico) e DHA (acido docosaesaenoico).

Tali attività benefiche per la salute dell'organismo si realizzano a differenti livelli, che sono i seguenti:

- **proprietà antiossidanti** nei confronti dei radicali liberi circolanti;
- **proprietà antinfiammatorie** verso agenti patogeni di varia natura;
- **proprietà neuroprotettive** in relazione al malfunzionamento dei neuroni;
- **proprietà ipolipidemizzanti** in caso di depositi di trigliceridi ematici;
- **proprietà citoprotettive** a livello delle cellule di tutti i tessuti;
- **proprietà metaboliche** in caso di disturbi legati a catabolismo o anabolismo.

Il meccanismo d'azione tramite cui gli omega 3 agiscono si realizza all'interno della cellula dove vengono modificati i parametri patologici che sono alla base dei differenti disturbi.

In particolare la loro attività **antinfiammatoria** contrasta gli effetti lesivi degli agenti patogeni, contribuendo a ripristinare l'equilibrio fisiologico.

In ambito sportivo, l'**impiego degli omega 3** assicura notevoli benefici poiché potenzia le prestazioni

dei muscoli sottoposti ad intensi sforzi fisici. Inoltre viene migliorata anche la capacità ventilatori, potenziando l'ossigenazione di tutti i tessuti.

In quali tipologie di prodotti si trovano gli omega 3

Le **fonti alimentari che contengono omega 3** possono essere di natura animale oppure vegetale. L'acido alfa-linoleico è uno dei principali costituenti dei **semi oleosi**, come quelli di lino, di chia, di soia e di canapa.

Questo composto si trova in molti **ortaggi a foglia verde**, come spinaci, bietola, cime di rapa, radicchio e insalate e nei legumi, come fagioli, lenticchie, piselli e ceci.

Numerose varietà di **frutta secca** contengono omega 3, tra queste in particolare le noci che vengono consigliate in ogni regime dietetico bilanciato. Oltre ad esse anche mandorle, pistacchi, pinoli, anacardi, nocciole e semi di girasole sono ricchi di tali composti.

Gli **alimenti di origine animale** contenenti omega 3 sono rappresentati principalmente dal pesce azzurro, come sardine, alici, sgombro, tonno, ricciola e palamita; krill, da cui si estrae un olio molto utilizzato per il suo elevato tenore di omega 3 e molte altre **varietà di pesce**.

Merluzzo, cefalo, salmone, storione e bottarga, grazie al loro elevato contenuto di tali principi attivi, non dovrebbero mai mancare in un corretto schema dietetico.

Le **uova** sono ricche di tali sostanze e andrebbero consumate regolarmente.

Recenti studi nutrizionistici hanno evidenziato elevate concentrazioni di omega 3 anche in alcune varietà di **alghe**, come la Porphiria Umbelicalis (alga rossa) contenente sia EPA che DHA, e l'alga spirulina.

Anche le alghe secche, come kombu e nori, rappresentano un'ottima alternativa a quelle fresche e sono altrettanto efficaci.

In Conclusione

Concludendo si può affermare che gli **omega 3** sono macromolecole necessarie per assicurare l'omeostasi corporea dell'organismo e che pertanto dovrebbero venire assunti con regolarità mediante una corretta alimentazione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it