

Sintomi carezza omega 3: quali sono e cosa fare

Pubblicato: Martedì 13 Settembre 2022



Per garantire un corretto funzionamento del nostro organismo è necessario far ricorso a specifici **nutrienti essenziali**. Tra essi, l'**omega 3**, che sono **acidi grassi essenziali** che assimiliamo grazie alla dieta alimentare. Non tutti i cibi contengono questo importante nutriente ed è quindi importante informarsi su **cosa mangiare o come assumere Omega 3**. La **carezza** di omega 3 infatti comporta **disturbi importanti**, i cui sintomi non sono da sottovalutare. Se non sapete come assumere o **dove comprare integratori di omega 3**, potete trovarli nelle farmacie o parafarmacie, oppure anche online. Ma cerchiamo di capire **quali sono i sintomi da carezza di omega 3 e cosa fare**

Sintomi carezza omega 3

Riconoscere i segnali di bassi livelli di acidi grassi non è facile. Infatti i sintomi sono molto confondibili con altre patologie oppure non si dà abbastanza attenzione al problema. In realtà ignorare alcuni sintomi più gravi può portare l'organismo ad un **costante stato di infiammazione**, che può portare anche a **malattie cardiovascolari**

I primi sintomi che riporta alla carezza di omega 3 sono **problemi alla pelle**, come **pelle particolarmente secca**, oppure **capelli fragili e unghie deboli**. Tutti sintomi che possono facilmente essere presi per disturbi comuni. In secondo luogo, essendo l'omega 3 necessario a mantenere salde alcune funzionalità cerebrali, la carezza può manifestarsi con **deficit di attenzione, stati di confusione** oppure al contrario con **iperattività**. E quindi con disturbi legati alla sfera mentali, come **deficit**

dell'umore, ansia, depressione e irritabilità che possono manifestarsi senza motivazione e disturbare il corso della giornata. Legato alle funzionalità cerebrali c'è sicuramente la **mancanza di sonno** e quindi di **energie**. Chi soffre di carezza da Omega-3 è infatti spesso **affaticato** e incapace a riposare. Ultimo sintomo comune sono i **dolori articolari**. In realtà i dolori relativi alle articolazioni e anche ai muscoli del corpo sono sintomi che appaiono quando la carezza è in **fase molto acuta** ed è quindi necessario intervenire al più presto.

Come rimediare alla carezza di omega 3

Per evitare l'insorgenza di sintomi più gravi, la prima cosa da fare è **integrare nell'alimentazione giuste quantità di omega 3**. I cibi ricchi di omega 3 sono:

- Semi oleosi: semi di Chia, di lino, di canapa, di mirtillo rosso, di noce, di soia ecc.
- Pesce: tonno, merluzzo, aringa, sgombro, salmone, Alice, alga wakame. Anche il pesce in scatola può essere una valida soluzione per integrare omega 3.
- Frutta secca: mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi, noci, semi di girasole
- Cibi estratti dal pesce: olio di fegato di merluzzo, uova di salmone, di cefalo, di bottarga ecc.

Tracce di omega 3, in particolare di **ALA (acido alfa-linoleico)** sono presenti anche in alcuni ortaggi o frutta, come broccoli, spinaci, lattuga e la frutta secca.

Non sempre però l'alimentazione basta e spesso si ricorre all'utilizzo di **integratori** che sono mirati e facilmente reperibili. Infatti posso essere acquistati ovunque, anche nei supermercati. Gli integratori più utilizzati sono a base di **olio di semi lino o d'oliva**, da integrare nell'alimentazione, oppure quelli di pesce sottoforma di piccole perle.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it