

Omega-3: essenziali per il corpo umano

Pubblicato: Giovedì 11 Aprile 2024



Se sei andato da un nutrizionista o da un dietologo probabilmente ti avrà già parlato di Omega-3. Con il termine Omega-3 si intende un acido grasso polinsaturo, che **per il corretto funzionamento del corpo umano è essenziale**. Per questo è importante assumerlo regolarmente, sia attraverso gli alimenti, sia tramite degli integratori, così da somministrare al proprio organismo la giusta quantità. Se sei alla ricerca di ottimi integratori [a questo link puoi trovare ottimi omega 3](#).

I benefici per il corpo umano sono numerosi. Scopri di più insieme a noi nelle prossime righe.

Quali sono gli effetti?

Con una regolare assunzione di Omega-3 si possono ottenere davvero tanti benefici, a partire dalla **salute cerebrale**. A quanto pare una buona concentrazione di Omega-3 aiuta il cervello a lavorare al meglio, favorendo ogni funzione cognitiva, dalla concentrazione alla memoria. Di norma andrebbe tenuto in considerazione soprattutto nel periodo dello sviluppo infantile.

Anche il cuore e in generale l'**apparato circolatorio** traggono dei veri effetti positivi da queste molecole. Assorbendo Omega-3 nel proprio organismo si può regolare la pressione sanguigna e migliorare la circolazione del sangue. In più sembra che possano anche ridurre la percentuale di trigliceridi presenti nel sangue, che possono essere molto pericolosi sul lungo termine.

Per chi ha **dolori alle articolazioni**, derivanti ad esempio da artrite reumatoide, una dieta a base di

Omega-3 può essere un'ottima soluzione. Queste molecole riescono sia a diminuire sia l'infiammazione che il dolore.

I benefici riguardano **anche gli occhi e la vista**. Ingerire e mettere in circolazione nel proprio organismo Omega-3 con una buona costanza favorisce la salute dei propri occhi. Nel corso del tempo ciò può fare la differenza, contrastando l'insorgere di potenziali patologie.

Infine ti consigliamo di aggiungere Omega-3 nella tua dieta se sei alla ricerca di una possibile soluzione per **curare al meglio la tua pelle**. Di norma la pelle si mantiene molto idratata, l'invecchiamento si riduce e in più si riducono gli effetti di alcune tipologie di irritazioni.

Dove si trova l'Omega-3

Le molecole di Omega-3 sono presenti in molti alimenti, per questo è importante programmare la propria dieta in modo da assumere la corretta quantità e favorire il benessere del proprio organismo. Se gli alimenti non bastano **si può anche integrare acquistando degli appositi prodotti**. Ne esistono davvero molti e possono essere utili per regolare al meglio la quantità di Omega-3 nel proprio corpo.

Tra i principali cibi che contengono Omega-3 ci sono i cosiddetti pesci grassi. Di questo gruppo fanno parte sia il salmone che il tonno, ma anche le sardine.

In ambito vegetale invece segnaliamo i **semi di lino**, che si possono mangiare in abbinamento a una grande quantità di cibi. Dai semi di lino si ricava un apposito olio, anch'esso dotato di ottime quantità di Omega-3. Altri semi da tenere in considerazione per la propria dieta sono i semi di chia.

Ci sono molti alimenti piuttosto comuni come gli spinaci e i broccoli che hanno al loro interno Omega-3, ma in quantità davvero molto piccole, per cui non riescono di norma a coprire il proprio fabbisogno. Sono comunque alimenti dotati di numerose sostanze nutritive.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it