

L'Omega 3: il grande assente

Scritto da Margherita Sanna

Giovedì 08 Luglio 2010 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 22 Marzo 2012 20:48

Ti senti depresso? Sei sottopeso? Hai problemi di circolazione o di cuore? Assumi Omega- 3! Non è uno spot. È la realtà scientifica.

Da quando negli anni 50' un ricercatore danese notò la bassissima frequenza di morti per infarto fra gli abitanti del distretto di Umanack in Groelandia, la cui alimentazione era caratterizzata dall'uso quotidiano di pesce, le ricerche sono progredite senza mai arrestarsi. Gli studi dimostrano che l'assunzione di Omega- 3 riduce la depressione, mentre invece gli esperimenti hanno dimostrato che una dieta ricca di zuccheri semplici influisca aumentando l'aggressività e il nervosismo in adolescenti e bambini. Numerose ricerche sono state condotte sull'Omega- 3 e la sua influenza sullo stato mentale delle persone che ne facciano o meno uso. Ad esempio uno studio del professor Zaalberg ha mostrato con le sue ricerche il rapporto tra l'assunzione degli integratori alimentari di Omega- 3 e i comportamenti aggressivi. La sua indagine è stata condotta su un campione di 221 detenuti tra i 18 e i 25 anni. Divisi in due gruppi, quello che ha assunto integratori alimentari anziché un placebo, è stato caratterizzato da una netta diminuzione dei comportamenti aggressivi. La ricerca, pubblicata sull'European Journal on Criminal Policy and Research, desta preoccupazione in quei Paesi – come il nostro – in cui il consumo di Omega 3 è limitato. L'Omega- 3, questo oscuro sconosciuto, appartiene alla categoria degli acidi grassi essenziali, così come l'Omega 6, ma a differenza di quest'ultimo è meno diffuso negli alimenti e ha notevoli effetti benefici. Si trova nel pesce, negli oli vegetali (lino, oliva, soia, girasole e canapa), nelle noci e nei legumi. La FAO consiglia come fabbisogno minimo giornaliero di Omega-3 l'1,5% del fabbisogno calorico giornaliero. Un'utopia per molti dunque perché il consumo del pesce è di gran lunga inferiore a quello della carne nei Paesi Mediterranei come l'Italia. Inoltre anche la scelta del pesce dev'essere oculata per evitare che ci sia un'eccessiva assunzione di mercurio, sostanza normalmente presente in misura non rilevabile strumentalmente, ma che con un prolungato consumo di pesce può causare problemi, come emerse negli anni '50 in Giappone. Per evitare ciò è bene sapere che i pesci meno ricchi di mercurio sono quelli di piccola taglia, non ai vertici della catena alimentare, e inoltre il tonno in scatola sarebbe migliore di quello fresco, perché il primo viene pescato negli oceani dove il tasso di inquinamento è più ridotto. I pesci ricchi di Omega-3 ma con quantità di mercurio limitate sono: acciughe, aringhe, maccarello, sardine e spigole o branzini. Se invece si vuole utilizzare un integratore bisogna stare ben attenti alle percentuali di Omega-3 presenti, molti infatti sono ben al di sotto del 50%, e quindi, a conti fatti non basterebbero certamente due o tre capsule per fornire il quantitativo necessario giornaliero di Omega-3. Grande assente, l'Omega-3, deve diventare una presenza quotidiana nelle nostre case, sì, ma con attenzione!

L'Omega 3: il grande assente

Scritto da Margherita Sanna

Giovedì 08 Luglio 2010 00:00 - Ultimo aggiornamento Giovedì 22 Marzo 2012 20:48

Margherita Sanna