

Omega-3 uno sprint all'umore

I segreti dell'integratore più diffuso

Tendenze

CLAUDIA FERRERO
TORINO

Che cosa c'è
dietro l'ultima moda
della nutrizione

Luisa era in dieta dimagrante e di umore nero. Davide si allenava quasi tutti i giorni ma faceva regolarmente i conti con microtraumi e infiammazioni. Per Giulia le infiammazioni erano invece una costante del suo intestino dolente. Tre casi ben diversi, ma per tutti la risposta naturale ai loro problemi, su consiglio dei medici, è arrivata con gli Omega-3. Ovvero, pesce in abbondanza e integratori dalle dosi personalizzate. Una soluzione semplice, ma che si sta rivelando sempre più cruciale per la salute nel lungo periodo e nei cambi di stagione.

ACIDI GRASSI ESSENZIALI
«Angeli custodi» del cuore
sono degli eccezionali
antinfiammatori naturali

L'IMPORTANTE È LA DIETA
Il corpo non è in grado
di sintetizzarli, ecco perché
conta molto l'alimentazione

Ci sono voluti quarant'anni di lavori scientifici a partire dai primi studi sugli esquimesi, che a forza di nutrirsi di pesce avevano e hanno un cuore a prova di ogni stress, ma ora siamo all'innamoramento. E se di tendenza si può parlare, stavolta ben venga. C'è chi nei suoi libri parla di «miraco-

lo», come il famoso dermatologo americano Nicholas Perricone, chi ne mette in risalto il legame con la «regolazione ormonale», come il neuroendocrinologo **Ascanio Polimeni** nel libro «Il fattore genetico». Sono uno dei capisaldi della dieta a Zona. Ma anche di quella Mediterranea, che consiglia un largo consumo di pesce.

La loro fama maggiore è sicuramente quella di «angeli custodi» del cuore. «Gli acidi grassi essenziali Omega-3 a catena lunga come Epa e Dha garantiscono la fluidità delle membrane cellulari e le loro corrette reazioni chimiche - spiega la dottoressa Donatella Negro, specializzata in micronutrizione, dell'ospedale Rothschild di Parigi -. Sono, ad esempio, precursori di sostanze come le prostaglandine, che regolano importanti funzioni dell'organismo, oltre a essere degli eccezionali antinfiammatori naturali». Il guaio è che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare gli Omega-3. Ecco perché è importante introdurli con la dieta. Sulla tavola non dovrebbero mancare pesci come salmone, tonno, acciughe, sgombro, merluzzo, crostacei, e poi alghe, tofu, mandorle, noci, e alcuni oli vegetali come quello di semi di lino, di noce, di colza, di senape, di mostarda.

Peccato che la dieta occidentale, che tende a privilegiare alimenti molto raffinati, sia del tutto sbilanciata a favore degli Omega-6, che sono invece «pro-infiammatori». «All'alterato rapporto tra Omega-3 e Omega-6 va imputato il costante aumento di malattie cardiovascolari negli ultimi 150 anni - sottolinea il professor Enrico Arcelli, esperto di nutrizione e preparazione atletica nello sportivo, responsabile scientifico dell'Equipe Enervit -. Il consumo di pesce, al contrario, comporta una ridotta incidenza di malattie coronariche e ictus cerebrale». Senza contare che usare abitualmente questi aci-

di grassi, come più volte messo in luce da Arcelli, migliora anche alcune caratteristiche nervose: dai tempi di reazione al tono dell'umore. Oltre a diminuire negli atleti il rischio di infortuni.

Eroici Omega-3, che funzionano in armonia con tutto il corpo. Una cascata di benefici documentati: riducono il rischio di malattie cardiovascolari e di morte improvvisa, stabilizzano la glicemia, facilitano la perdita di massa grassa, combattono la sindrome premestruale, sono utili in gravidanza (soprattutto per lo sviluppo del cervello del feto) come in menopausa, sono cruciali per la salute della retina e degli occhi, oltre naturalmente che per la bellezza della pelle che si mantiene elastica. E ancora, migliorano l'attenzione e tengono alti i livelli di serotonina, sì, proprio lui, l'«ormone del buonumore».

GLI ULTIMI STUDI
Adesso i ricercatori si stanno
concentrando sul loro ruolo
preventivo nei disturbi mentali

FONTE DI BELLEZZA
Favoriscono la perdita di massa
grassa, aiutano a mantenere
la pella tonica ed elastica
re». Ed è proprio sul sistema nervoso



che si sono concentrati gli studi più recenti: da un cocktail di nutrimenti contro la progressiva perdita di memoria causata dall'Alzheimer, alla prevenzione di disturbi mentali come la schizofrenia. Gli scienziati ipotizzano che i grassi Omega-3 promuovano un'attività riparatrice delle cellule cerebrali.

Come garantirsi il giusto apporto quotidiano di Omega-3? «Bisogna fare molta attenzione al menù, privilegiandone i cibi ricchi. Ma consiglio anche di prendere un cucchiaino di olio di colza al giorno», suggerisce la dottoressa Negro. E quando l'alimentazione non basta, ci sono gli integratori, sempre più gettonati. Sempre più personalizzati.

In natura

Pesce



Gli Omega 3 sono presenti nei pesci in quantità variabili. Tra le varietà più ricche: il salmone, l'aringa, le sardine, il merluzzo, il tonno, lo sgombro. Da mangiare almeno 2-3 volte alla settimana.

Alghe



Le alghe sono una vera risorsa di benefici Omega-3. Tra le più ricche, l'alga Klamath contiene in buona proporzione acidi grassi essenziali Omega-3 e Omega-6 come indicato dai nutrizionisti

Olio di lino



Per un apporto quotidiano ideale di Omega-3 un modo semplice è utilizzare nell'alimentazione olio di lino, di colza, di noce, ma anche di senape. Basta ad esempio aggiungerli crudi nelle minestre

Frutta secca



Le noci sono una delle rare fonti di acido alfa linolenico, della famiglia degli Omega-3. Dosi minori si trovano in mandorle e nocciole. Buona fonte di Omega-3 anche i semi di zucca

Le star si «curano» così

«Gli Omega 3 sono perfetti per aiutare a bruciare il grasso su ventre e punto vita. Ma non voglio essere magra a tutti i costi: la bellezza è morbidity»

Elle McPherson

46 anni
ex top model

«Tengo sempre in borsa delle noci: mi hanno spiegato che sono antiossidanti e aiutano ad avere un colorito sano d'inverno. Inoltre mangio tanto salmone»

Fergie

35 anni
cantante e attrice

«Mangio soprattutto pesce e verdure ma la giusta carica per affrontare il lavoro sul set e i miei sei bambini me la danno lamponi e mandorle»

Angelina Jolie

35 anni
attrice