



# I FAMOSI OMEGA 3

del Dr. Marco Ceriani [bellaforza@fastwebnet.it](mailto:bellaforza@fastwebnet.it)

Il Dott. Marco Ceriani passa in rassegna alimenti "Metabolic Approved"; con questi articoli egli cerca di avvicinare la Dieta Metabolica alle abitudini italiane ed ai prodotti più comuni.

**S**ono senza dubbio le star della nutrizione degli ultimi tempi. Resi famosi in associazione ad un discutibile regime nutrizionale bloccato su porzioni rigide e immodificabili in macronutrienti, questi grassi sono in realtà parenti, neppure troppo lontani, del vecchio olio di fegato di merluzzo.

Omega-3 è il nome con cui vengono designati alcuni acidi grassi polinsaturi. Il termine 'omega' è seguito da un numero che indica la posizione del primo doppio legame (partendo dal gruppo metilico terminale).

Nel gruppo degli acidi grassi polinsaturi (PUFA dall'inglese PolyUnsaturated Fatty Acids) troviamo gli acidi grassi essenziali (Essential Fatty Acids=EFA), che devono essere apportati con i nutrienti non essendo sintetizzabili dall'organismo. Degli EFA si conoscono oggi due gruppi di acidi grassi:

- omega 6, con precursore l'acido cis-linoleico (LA)
- omega 3, con precursore l'acido alfa-linolenico (ALA)

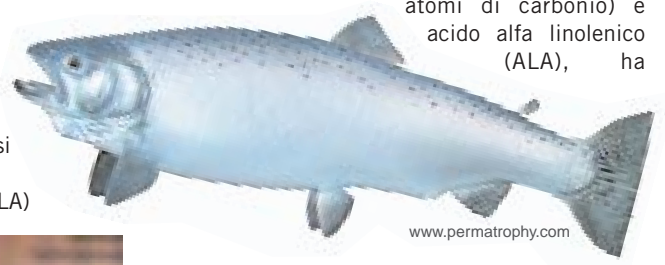
Gli EFA sembrano essere privi di qualsiasi attività biologica diretta, che viene acquisita in seguito ad alcune modificazioni biochimiche dell'organismo.

Dai precursori dei due EFA (omega 3 e omega 6) si originano numerosi metaboliti con specifiche proprietà. Dall'acido cis-linoleico ad opera della  $\Omega 6$ -desaturasi, si ottengono l'acido gamma linolenico (GLA) e l'acido diomo gamma linolenico (DGLA). Dall'acido alfa linolenico si generano invece, ad opera degli stessi enzimi, l'acido eicosapentenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA), due acidi grassi omega 3 essenziali di cui sono particolarmente ricchi alcuni pesci come il salmone e le aringhe (vedi appendice), mentre un altro omega 3, l'acido alfa-linolenico, è contenuto nelle parti verdi delle piante (foglie, lino, canapa e alghe).

Alti livelli di EPA sono correlati nell'uomo con una diminuzione della pressione arteriosa (sia istolica che diastolica) con un marcato effetto antitrombotico (\*). Gli omega 3 sono ritenuti importanti anche per la prevenzione di patologie cardiovascolari (dislipidemie, ipercolesterolemie, infarto) e nella prevenzione e cura delle infiammazioni (disturbi articolari, colon irritabile, asma).

(\*) C. Gelmetti, C. Colonna "Dermatite atopica e acidi grassi essenziali" Ist. Sci. Dermatol. Univ. Milano, I.R.C.C.S. Osp. Magg-Clin. Dermatol. Milano, 2002

Va evidenziato il fatto che quando gli omega 3 vengono apportati con dei vegetali, canapa, lino, verdure a foglie verdi, sotto forma di acido linolenico sembrano avere minor efficacia e funzionalità di quelli derivati dai pesci. Questi studi sono stati condotti però per lo più sugli animali (polli) quindi la minor efficacia degli omega 3 di derivazione vegetale deve essere ulteriormente comprovata. In particolare studi condotti sull'olio di semi di lino, ricco in acidi grassi omega-3 a catena corta (18 atomi di carbonio) e acido alfa linolenico (ALA), ha



**L'acido eicosapentenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) sono due acidi grassi omega 3 essenziali di cui sono particolarmente ricchi alcuni pesci come il salmone e le aringhe.**

dimostrato un'attività sui polli affetti da coccidiosi minore rispetto a quella esercitata dall'olio di pesce (\*).

(\*) Kevin V. Peacock, C.V. Aggio "Acidi grassi omega-3, benefici nell'uomo e l'animale" *Integ. Nutr.* 1999, 2(3) 33-36

L'olio di farina di pesce, fonte economica di EPA e DHA, è indicato per l'alimentazione animale per incrementare i livelli di EPA e DHA nei prodotti avicoli e derivati (uova). Alcuni studi(\*) hanno rilevato come gli omega 3, assunti regolarmente con la dieta, possano costituire un'importante prevenzione nei confronti delle patologie a carico dell'apparato cardiovascolare, oltre a risultare preziosi per le articolazioni (modulano le risposte infiammatorie).

(\*) Valla, C. "Acidi grassi omega 3 da olio di pesce". *Integ. Nut.* 5 (3), 2002

I grassi omega 3 e omega 6 originano composti ormonali detti 'eicosanoidi' che controllano la maggior parte delle funzioni corporee. Gli eicosanoidi, a differenza delle altre sostanze ormonali, una volta assolta la loro funzione si autodistruggono. Alcuni di loro sono considerati molto positivi per il nostro metabolismo e la nostra

Continua a pag. 52

salute, mentre altri sono ritenuti dannosi. I grassi omega 6 sono precursori sia degli eicosanoidi buoni che di quelli cattivi, mentre gli omega 3 originano solo eicosanoidi di tipo positivo.

movimenti articolari;

- svolgono un effetto benefico nella prevenzione di alcune patologie della pelle;
- hanno molteplici effetti benefici durante la gravidanza e l'allattamento;
- migliorano l'apprendimento dei bambini e le attività cerebrali in genere

| Presenza di Acidi Grassi Essenziali - Essential Fatty Acids (EFA) negli alimenti  |  |
|---|--|
| <b>Serie omega 6</b><br>Acido cis linoleico (LA)<br>Acido gamma-linolenico (GLA)<br>Acido diomo-gammalinolenico (DGLA)<br>Acido arachidonico (AA) | <b>Alimenti</b><br>olio di oliva e di semi<br>olio di ribes nero, borragine<br>latte umano<br>latticini, carne, latte umano, crostacei |
| <b>Serie omega 3</b><br>Acido eicosapentenoico (EPA)<br>Acido docosaesaenoico (DHA)<br>Acido alfa-linolenico (ALA)                                | <b>Alimenti</b><br>olio di pesce: aringa, salmone<br>olio di pesce, alcune alghe<br>semi di lino, soia, verdure a foglia verde         |

Dal punto di vista nutrizionale, l'apporto di un alimento in toto è sempre da preferire ad un integratore che essendo purificato ha un apporto nutritivo a minor spettro e non è in grado di apportare molecole funzionali utili, sebbene prive di valore nutrizionale.



Alcuni effetti positivi dei grassi omega 3:

- controllano la pressione sanguigna;
- proteggono le articolazioni facilitando i

L'alimentazione settimanale dovrebbe quindi comprendere 2 o più razioni abbondanti di pesce (anche surgelato) meglio se optate per questi pesci: sgombrò, trota, aringa, salmone, tonno e sardine. **ON**



**Marco Ceriani** è un tecnologo alimentare, consulente per la nutrizione sportiva di numerosi atleti e team professionistici, autore di numerose ricerche scientifiche, articoli divulgativi e pubblicazioni sulla nutrizione. Co-fondatore di una azienda di integratori per lo sport, recentemente sta lavorando allo sviluppo di "Bella Forza", una filosofia alimentare, prima che un programma nutrizionale, per gli atleti e per le persone attive. **È autore del nuovo libro La Dieta Metabolica italiana in cui presenta la Dieta Metabolica adattata agli usi alimentari italiani, con prefazione del dott. Mauro G. Di pasquale. Il libro sarà pubblicato da Olympian's News. Per info: tel. 055-959530**

# DICHIARA GUERRA AL GRASSO

- Qual'è la vostra percentuale di grasso corporeo?
- Qual'è il vostro peso forma?
- Qual'è la vostra reale composizione corporea?

## Accu-Measure™

Il calibro **Accu-Measure Fitness 2000** vi permette di controllare la vostra composizione corporea in maniera economica comodamente a casa vostra. Con un semplice procedimento chiamato "plicometria" si può calcolare con estrema precisione la percentuale di grasso corporeo tramite il rapporto tra lo spessore della pliche, l'altezza, il peso corporeo e l'ossatura. Grazie all'apposita tabella di riferimento allegata in lingua italiana.

~~€ 24,79~~ € 21,07  
+ spese postali

SCONTO 15%

**MYOTAPE**  
Body Tape Measure

## FATTRACK

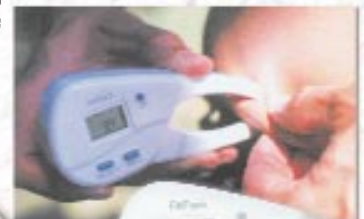
DIGITAL BODY FAT CALIPER

Calibro digitale per il grasso corporeo

Il **FatTrack Digital Body Fat Caliper** è l'ultima creazione da AccuFitness.

Come Accu-Measure Fitness 2000 Personal Body Fat Tester, il semplice funzionamento permette con estrema semplicità di calcolare la percentuale di grasso corporeo. Allegate istruzioni in italiano.

~~€ 82,12~~ € 69,80  
+ spese postali



**MYOTAPE**  
Gratis  
con  
**FATTRACK**

Il nuovo **MyoTape Body Tape Measure** vi aiuterà a misurare i vostri progressi. Potrete misurare, da soli, tutte le parti corporee che desiderate: braccia, cosce, polpacci, torace, vita, fianchi, e molto di più! Vedrete i vostri progressi di massa muscolare magra mentre il grasso indesiderato se ne andrà. Con il sistema unico a pulsante con retrazione e bloccaggio, questo prodotto vi garantirà misurazioni affidabili e accurate.

Se acquistate **MyoTape Body Tape Measure** con **Accu-Measure™** lo pagherete **solo € 7,50 - SCONTO 50%**

**MyoTape Body Tape Measure** da solo costa ~~€ 15,00~~ € 12,75

SCONTO 15%

055/959266 - 055/958058