

I benefici dell'Omega 3

L'importanza degli acidi grassi essenziali nell'alimentazione

Osservazioni epidemiologiche e dati clinici suggeriscono che

nelle aree geografiche dove l'assunzione col cibo di Omega 3 è più alta, minore è l'incidenza delle malattie cardiovascolari e la patogenesi della depressione.

La constatazione di un rapporto tra varie condizioni neuro-psico-patologiche e un deficit di acidi grassi polinsaturi essenziali risale a oltre venti anni fa.

La ricerca del loro meccanismo d'azione

è stato oggetto di studi di molti ricercatori i quali hanno evidenziato un basso contenuto di EPA (acido eicosapentaenoico) nelle membrane plasmatiche ed eritrocitarie dei soggetti depressi rispetto a quelli sani.

Ma cosa sono gli acidi grassi e in quale modo entrano a giocare un ruolo di nutrienti strategici per l'equilibrio psicofisico dell'uomo?

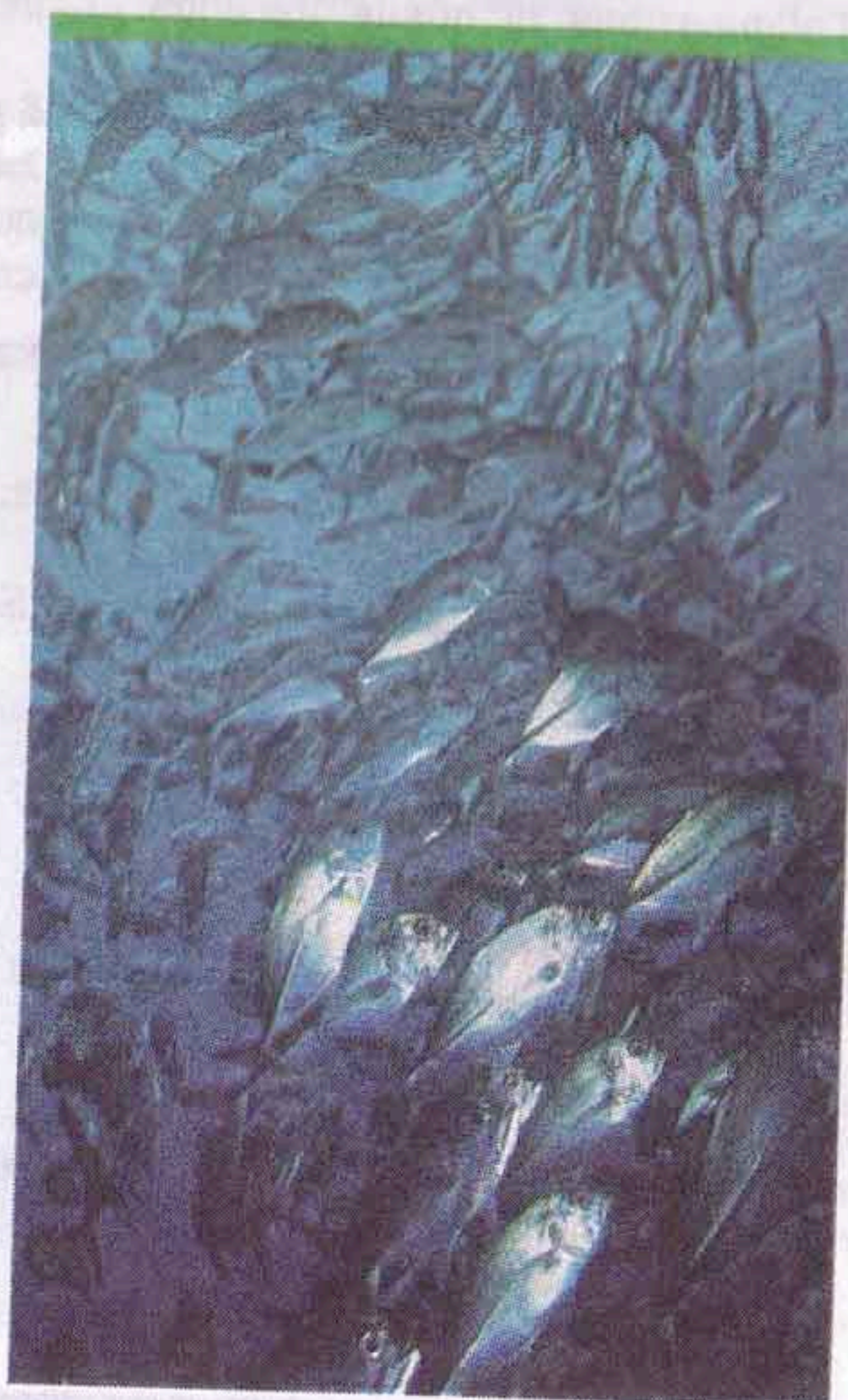
Gli acidi grassi sono importanti componenti strutturali delle membrane cellulari

di tutto l'organismo ma in particolare, dei neuroni, dei nervi, delle guaine mieliniche, della retina, dei vasi, e delle cellule ematiche. Tra tali, fu dato il nome di "essenziali" a quelli che l'organismo non è in grado di sintetizzare e deve introdurli con la dieta per mantenere lo stato di benessere.

Importanza significativa tra loro

l'hanno quelli della classe omega 3 ed omega 6 ed il loro reciproco equilibrio in quanto regolano fattori coinvolti nell'attività della cellula e presiedono alla formazione delle prostagladine, trombosani e leucotrieni.

L'equilibrio tra omega 3 ed omega 6 è critico perché essi competono per il sistema enzimatico e hanno molte funzioni metaboliche opposte che garantiscono però una risposta ottimale del sistema im-



munitario, cardiovascolare, bronchiale, del sistema nervoso, della cute, delle mucose ecc.

Integrare la dieta con questi elementi significa contribuire al buon funzionamento delle cellule dell'organismo umano a causa dell'incorporazione dei suoi componenti EPA (usato già da tempo per trattare trigliceridi e il colesterolo) e GLA (acido gammalinolenico) nelle membrane cellulari, soprattutto in quelle delle cellule del cervello.

Inoltre l'integrazione della membrana con gli omega 3 e omega 6 contribuisce a impedire i processi infiammatori scatenanti le patologie cardiovascolari.

Tutte queste evidenze suggeriscono come l'integrazione della dieta con prodotti "essenziali" e di altissima qualità, possa svolgere importanti azioni protettive sul nostro organismo, contribuendo ad apportare innumerevoli benefici per la salute.

Dott.ssa Sofia Tsaluchidu

**PROMO
NEWS**

Prezzi in promozione fino al 30 Giugno 2008 solo presso le farmacie

FARMAPIÙ



Esclusiva FARMAPIÙ

Vegepa Igennus
60 capsule

€ 18,00

Italian Trade
Magazine
July 2008