

### **Gli italiani assumono pochi Omega 3**

Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3, sono contenuti in grande quantità soprattutto nel pesce. Nonostante il nostro paese sia circondato dal mare, i dati del monitoraggio nazionale sulla situazione nutrizionale emersi dall'analisi Giugno 2005, evidenziano un basso consumo di pesce nella popolazione italiana, e di conseguenza di questi importanti nutrienti strategici, i dati parlano chiaro:

- Da 3 a 6 anni si assumono 0,24 gr. anziché il fabbisogno di 1 gr. giornaliero.
- Da 7 a 10 anni si assumono 0,30 gr. anziché il fabbisogno di 1,4 gr. giornaliero.
- Da 11 a 14 anni si assumono 0,42 gr. anziché il fabbisogno di 1 gr. giornaliero.
- Da 30 a 40 anni si assumono 0,57 gr. anziché il fabbisogno di 1 gr. giornaliero.
- Nelle donne da 41 a 59 anni, si assumono 0,57 gr. anziché il fabbisogno di 1,5 gr. giornaliero.
- Dai 60 anni in poi si assumono 0,57 gr. anziché il fabbisogno di 1,5 gr. giornaliero.

*Fonte: "Osservatorio Grana Padano" Giugno 2005.*

#### **Cosa mette in luce questo evidente errore nutrizionale?**

Gli Omega 3 sono nutrienti importanti che partecipano a molti processi metabolici sia in età infantile che in età adulta. Tra i 3 e i 6 anni, ad esempio, **promuovono la corretta maturazione della retina, del sistema nervoso e del sistema immunitario.**

A questa età è auspicabile una dieta ricca di Omega 3 (almeno 3/400 gr. di pesce la settimana, meglio se azzurro) di cui fa parte anche il DHA (acidodocosaesaenoico) che favorisce la funzionalità delle cellule nervose facilitando lo sviluppo cognitivo, così importante in età scolare. Gli Omega 3 prevengono i disturbi della vista migliorando l'acuità visiva e assicurano una maggiore reattività del sistema immunitario alle malattie tipiche di questa età.

Uno studio pubblicato su *British Medical Journal* nel 2002 dimostra che il consumo regolare di pesce si associa ad una riduzione del rischio di ammalarsi di Alzheimer o di altri tipi di demenza. Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3 assicurano la protezione vascolare e possono avere un ruolo specifico nella rigenerazione delle cellule nervose, una persona di 60 anni dovrebbe mangiare circa 700 grammi a settimana (almeno 4/5 porzioni) per rispondere al fabbisogno giornaliero di 1,5 gr. di Omega3.

Inoltre, i pesci ricchi in acidi grassi Omega 3, come salmone, pesce azzurro, merluzzo, tonno, pesce spada, rendono più forti e resistenti le cellule del muscolo cardiaco. A ribadirlo è uno studio, pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, condotto dal Brigham Hospital di Boston su 20 mila uomini nell'arco di 17 anni. Appare, infatti, che una dieta ricca in acidi grassi polinsaturi, provenienti in particolare dal pesce, possa prevenire le aritmie cardiache non solo nei pazienti cardiopatici, ma anche in pazienti che non abbiano mai sofferto di malattie di cuore. Anche in questo caso, l'introito dietetico di Omega 3 ha un'azione benefica sulla composizione dei fosfolipidi presenti nelle membrane cellulari. Gli Omega 3 stabilizzano elettricamente le cellule cardiache così che nel caso di un pesante stress come quello determinato da un attacco ischemico, essi impediscono che le cellule interessate partecipino alla genesi della tachicardia ventricolare, che può degenerare in arresto cardiaco e morte improvvisa.

*[Sono disponibili animazioni 3D e disegni relativi al metabolismo degli Omega 3 e della funzione del DHA sui neuroni].*