

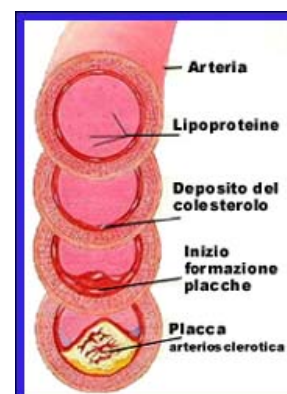
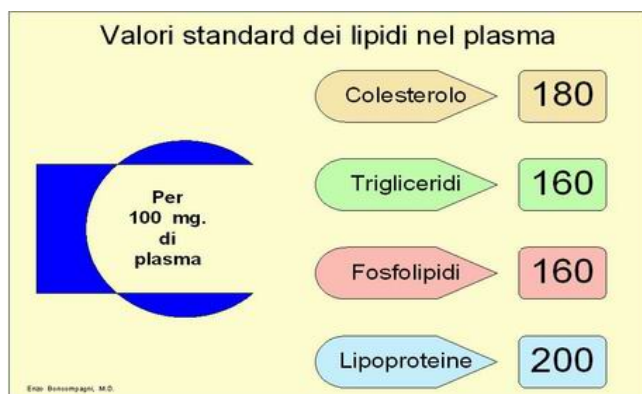
OMEGA-3

Omega 3, se ne parla ovunque, in trasmissioni televisive o su riviste, e sono sempre descritti come dei componenti validissimi a mantenere un ottimale stato di salute, ma pochi spiegano con precisione cosa siano realmente, quali benefici forniscano al nostro organismo e dove si trovino.

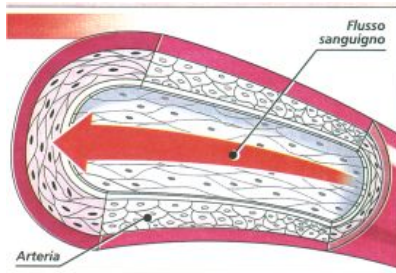
Gli Omega 3 sono acidi grassi polinsaturi (PUFA) che, dal punto di vista chimico, hanno la caratteristica di possedere un doppio legame in posizione 3 (omega 3) o in posizione 6 (omega 6), della catena che li forma. Sono tecnicamente definiti **EPA** (acido eicosapentaenoico), e **DHA** (acido docosaesaenoico). Questi acidi hanno dei precursori, cioè delle sostanze che dopo l'introduzione nel nostro organismo vengono trasformati, nello specifico **l'acido linolenico** è il precursore dell'acido grasso omega 3. mentre **l'acido linoleico** è il precursore dell'acido grasso omega 6.

Gli omega 3 e 6 sono acidi grassi essenziali: con questo termine si intende che il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli, e quindi l'introduzione attraverso la dieta è assolutamente fondamentale. Per ciò che concerne le funzioni biologiche nell'organismo umano, si evidenzia dalle più recenti acquisizioni e studi scientifici, condotti su questo argomento, è possibile sostenere che, **tra gli effetti protettivi degli omega 3 i più rilevanti sono sicuramente:**

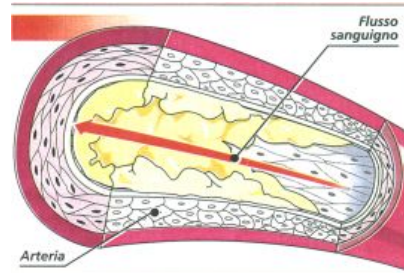
- **evitano l'accumulo dei grassi più pericolosi, trigliceridi e colesterolo**, sulle pareti arteriose, bloccando l'indurimento dei vasi.
- **proteggono il sistema cardiovascolare:** il sangue, reso più fluido dall'assenza dei grassi cattivi, circola meglio, facendo funzionare bene il cuore e allontanando il rischio di malattie coronariche, ipertensione, arterosclerosi e trombosi.
- **attenuano le reazioni infiammatorie** quali, asma ed artrite reumatoide.
- **favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso centrale**, con funzioni antidepressive
- **umentano le difese immunitarie** e rafforzano le difese della pelle agendo validamente in caso di infezioni ed ulcere.
- utili nella terapia dell'**artrite** e di altri disturbi infiammatori.
- coadiuvanti nella cura della **psoriasi** e di altre patologie cutanee.
- **anticancerogeni.**
- agiscono sul **microcircolo** (utile per cellulite ed edemi).
- produzione di ormoni.



Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl



ARTERIA SANA



ARTERIA OCCLUSA



Gli effetti principali sono soprattutto legati alla protezione del cuore e del sistema circolatorio, aspetto positivo già evidenziato dagli studi epidemiologici iniziati intorno agli anni '70. In quegli anni furono studiati gli "Inuits" una popolazione eschimese che si cibava prevalentemente di pesce proveniente dalle coste della Groenlandia e del Giappone, già allora emerse molto chiaramente un'incidenza particolarmente bassa di malattia all'apparato cardiovascolare, correlata a quel tipo di alimentazione "marittima".

Per rimanere in tema di ricerche su questo argomento è importante ricordare che **nel 1999 è stato pubblicato sul "The Lancet"** un'importante studio iniziato nel 1996 su 11324 pazienti colpiti da infarto miocardico, il quale ha dimostrato che, la somministrazione di un prodotto a base di acidi grassi polinsaturi omega 3 ai pazienti colpiti da infarto riusciva a ridurre considerevolmente la mortalità legata a questa patologia. **In sintesi, ad oggi, è dimostrato che assumendo quotidianamente omega 3, è fattore importante per curare i problemi di tipo vascolare.**

Esistono inoltre, studi preliminari, dove si controlla l'applicazione degli omega 3 sul **morbo di Crohn** (patologia a carico dell'apparato intestinale): l'effetto studiato sarebbe legato all'attività antinfiammatoria di queste importanti sostanze. Gli omega-3 hanno un lieve effetto anti-ipertensivo. Molte persone fra i 20 ed i 60 anni presentano aumenti della pressione, e con la mezza età molti di essi presentano ipertensione. La ricerca si sta focalizzando sull'individuazione di fattori dietetici che potrebbero prevenire questi rialzi, e gli acidi grassi omega-3 rappresentano un fattore di entità lieve ma importante in questo senso. I benefici degli acidi grassi omega-3 comunque vanno oltre la diminuzione della pressione, in quanto essi influenzano favorevolmente le dislipidemie ed hanno effetti anticoagulanti ed antiaritmici. (Fonte : *Hypertension* online 2007, pubblicato il 4/6/07). **Per mantenere il benessere del nostro organismo** è consigliabile seguire un'alimentazione varia ed equilibrata caratterizzata da armonia sia qualitativa che quantitativa tra i singoli nutrienti. Fonti prioritarie di omega 3 sono i pesci, di varia tipologia, unitamente a cereali, noci, legumi, olio di lino.

**Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei
(la quantità è in grammi rispetto ad una porzione da 100 grammi)**

Salmonone dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lische	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
Pesce spada, cotto a secco	0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference

Bisogna sempre considerare che un'attività di prevenzione rivolta alle malattie cardiovascolari deve primariamente concentrarsi sulla dieta equilibrata, e parallelamente sulla eliminazione dei fattori di rischio (fumo, obesità e sedentarietà). La società occidentale essendo caratterizzata da un consumo scarso di pesce è maggiormente esposta alle malattie cardiovascolari rispetto a tutte quelle popolazioni (ad esempio quelle orientali) che hanno abitudini alimentari diverse.

E' importante considerare quali sono le differenze nutrizionali tra carne e pesce.

Il pesce e i crostacei sono eccellenti fonti di proteine e poveri di grassi. Una porzione di 100 grammi della maggior parte dei pesci e dei crostacei fornisce all'incirca 20 grammi di proteine, circa un terzo della razione giornaliera raccomandata. Le proteine del pesce sono di ottima qualità, contengono abbondanti quantità di aminoacidi essenziali e sono molto digeribili ad ogni età. Il pesce e i frutti di mare contengono generalmente meno grassi e calorie a parità di peso rispetto alle carni di manzo, pollo e maiale e forniscono la stessa quantità o poco meno di colesterolo.

GLI ACIDI GRASSI INSATURI POS SONO ESSERE EFFICACI PER LA CURA DELLE SEGUENTI MALATTIE:

ORGANI	MALATTIE
Apparato intestinale	Colite, Diarrea, Stitichezza
Articolazioni	Artrite
Cervello/sistema nervoso	Malattie mentali, Sclerosi multipla
Cuore	Trombosi coronarica
Denti e gengive	Disordini di denti e gengive
Organi	Malattie
Gambe	Crampi ed Ulcere alle gambe
Ghiandole	Prostatite
Orecchio	Sindrome di Ménière
Pelle	Acne, Dermatite, Eczema, Psoriasi
Polmoni/apparato respiratorio	Asma, Bronchite, Raffreddore da fieno
Sangue/apparato circolatorio	Alto livello di colesterolo, Diabete
Generale	Allergie, Raffreddore comune, Sottopeso, Soprappeso ed Obesità, Ulcere esterne

Made in Italy by CSPA – Centro Servizi Professionali Associati Srl

OMEGA 3 - Integratore Alimentare.

Gli integratori a base di olio di pesce potrebbero risultare più sani dello stesso mangiare pesce. **Il pesce contiene tossine di origine ambientale, come mercurio, bifenili policlorinati e pesticidi organoclorinati, che potrebbero negare gli effetti cardiovascolari benefici dei pasti a base di pesce.**

L' Omega 3 sotto forma di olio di pesce, agevola la circolazione del sangue nel cervello ed è utile in molte condizioni patologiche, fra cui disordine bipolare e depressione. (*Arch Pathol Lab Med.* 2005; 129: 74-7) (*Journal of Affective Disorders* che pubblica la ricerca degli esperti norvegesi dell'Università di Bergen, che per due anni hanno analizzato gli effetti su un gruppo di ventimila persone). **Recentemente si stanno estendendo gli studi sugli omega 3 anche nell'ambito della nutrizione neonatale,** dove un'introduzione quantitativamente adeguata di questi acidi sarebbe importante per favorire lo sviluppo del bambino.

La ricerca **ARCADIA**, ha portato a formulare prodotti specifici e in particolare :

OMEGA 3

CODICE FEDERFARMA 910893320
120 CPS da 545 mg – Euro 23.00

Componenti: Olio di Pesce concentrato con **EPA 22%, DHA 16%**, Omega 3 Totali 45% Micro Incapsulato, Calcio Fosfato. Magnesio Stearato Vegetale, Silice Colloidale.



Essential Fatty Acid

CODICE FEDERFARMA 910893332
60 CPS da 545 mg – Euro 13.50

Componenti: Olio di Pesce Naturale concentrato Micro incapsulato contenuto in Acidi Grassi Totali 48% (**DHA 40% EPA 8%**), Calcio Fosfato. Magnesio Stearato Vegetale, Silice Colloidale.

Indicazioni: Effetti fisiologici dell'Olio di Pesce sul sistema nervoso. Prodotto particolarmente mirato alla donna in stato di gravidanza poiché i suoi ingredienti sono valido supporto alla costruzione e formazione del sistema centrale nervoso nel feto.



Lo Chol (per il colesterolo)

CODICE FEDERFARMA 910893357
60 CPS da 335 mg – Euro 17.00

Componenti: Beta Steroli, Commiphora Mukul, Resina Purificata al 2,5%, Guggulipidi, Olio di Pesce, Allium Sativum, Bulbillo Estratto Secco con Allicina Superiore A 1% Niacina, Beta Carotene 10%, Vitamina E, Adsorbato Policosanoli, Aroma Menta. Magnesio Stearato Vegetale, Silice Colloidale.

Indicazioni: Prodotto formulato per naturalmente ridurre i livelli di Colesterolo a base di Niacina, Steroli, Policosanoli, Guggulipidi utile nell'ambito di una dieta atta al controllo della colesterolemia. La presenza di Vitamina E e Betacarotene è utile durante tale tipo di regime alimentare.



Non si intende far utilizzare le nozioni contenute in queste pagine per scopi diagnostici o prescrittivi. Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.