

## **GLI OMEGA-3**

# **L'OLIO CHE FA SEMPRE PIU' BENE AL CUORE, MA NON SOLO...**

Le proprietà degli Omega 3 (n-3 PUFA) - derivati dall'olio di pesce - sono da tempo conosciute a partire da studi osservazionali eseguiti su quelle popolazioni che, per la loro sopravvivenza, ne hanno fatto molto uso. Parliamo degli eschimesi e di alcune comunità del Giappone, che, per la loro sopravvivenza, si nutrono principalmente di pesce, in particolar modo quello azzurro, (sarde , aringhe , sgombri, tonno) meno costoso, ma più abbondante in quelle zone. E' l'olio contenuto in tale specie ittica che risulta ricco di questa categoria speciale di acidi grassi polinsaturi a catena lunga, detti appunto omega-3 o n-3PUFA.

In natura ,gli acidi grassi si dividono in saturi, insaturi e polinsaturi. L'uomo ed i mammiferi in genere non possono produrre alcuni acidi grassi polinsaturi che, quindi, devono essere necessariamente introdotti col cibo, per tale motivo detti essenziali.

L'osservazione confermò che l'uso prevalente nella dieta conferiva alle citate popolazioni un forte potere cardio-protettivo rispetto ad altre comunità che facevano minor uso di pesce azzurro, e che tale protezione si traduceva poi, in modo matematico, in una ridotta mortalità e morbilità cardiovascolare, statisticamente significativa.

Gli studi successivi, in laboratorio e sugli animali e poi di nuovo sugli uomini, ne confermarono la loro importanza. Oggi sappiamo che essi sono sempre più considerati costituenti essenziali del nostro organismo essendo presenti nelle membrane fosfolipidiche delle cellule del nostro corpo (ne rimpiazzano i grassi saturi rendendo le membrane stesse più fluide) prevenendone il deterioramento. Sono inoltre ricchi di omega -3 alcuni organi come retina, cervello e gli spermatozoi.

Purtroppo il nostro organismo non può sintetizzare gli omega- 3 e perciò l'apporto di questi acidi grassi dipende essenzialmente dalla alimentazione. Ne sono ricchi il salmone, i pesci azzurri , i crostacei, come pure il kiwi, le mandorle e le noci.

Gli effetti benefici degli omega-3 sono ancora oggetto di studio. Tuttavia si sono dimostrati di grande utilità per una vasta gamma di malattie del cuore, dalla cui osservazione poi sono partiti altri studi verso altri organi ed apparati. Le proprietà stabilizzanti le membrane cellulari ed il loro effetto anti-aterosclerosi (stabilizzante le placche nelle arterie) in uno con la marcata riduzione dei trigliceridi, hanno portato gli omega-3 ad essere considerati farmaci di prim'ordine nella prevenzione e cura delle malattie del cuore e dei vasi come emerse dal primo grande studio clinico Italiano GISSI-prevenzione nel 1990 (realizzato da medici italiani in collaborazione con l'istituto M. Negri di Milano).

Questo studio ha dimostrato una riduzione significativa della mortalità per coloro che avevano fattori di rischio cardiovascolare a partire da una dose minima di 1

grammo al dì (oggi i dosaggi raccomandati sono molto più alti !). In coloro, invece, che avevano già avuto un episodio infartuale la riduzione del rischio di recidive è stato del 20 % nel gruppo che ha usato gli EPA (Eicosapentaenoico) e DHA (docosoesaenoico) che sono i due principali omega-3 sui quali ancora sono in corso le ricerche, per gli effetti positivi che esplicano sull'organismo umano. In tal senso li riportiamo perché è importante riconoscerli leggendo le etichette dei cibi che si vantano di possederli.

Ritornando ai benefici sul cardiovascolare altri dati epidemiologici indicano una rilevante riduzione del rischio di infarto al cuore inserendo nella dieta pesce fresco almeno due volte a settimana. Mentre l'altro grande effetto ormai validato dal mondo scientifico è quello sulle aritmie minacciose per la vita e talvolta mortali come le tachicardie ventricolari su basi ischemiche (morte improvvisa) e più recentemente anche nel ridurre la incidenza della fibrillazione atriale, la più frequente aritmia cardiaca . **Essi dunque sul muscolo cardiaco e sui vasi modificano alcuni parametri biologici in senso positivo** sia riducendo i trigliceridi ed aumentando l'HDL (colesterolo buono), sia riducendo lievemente la pressione arteriosa e sia con un documentato effetto antitrombotico (Aspirino-simile). Altre proprietà in senso anti-aterosclerotico sono sia antinfiammatorie (inibizione della formazione di citochinine) che stimolanti l'ossido nitrico(sostanza importantissima per l'integrità dei vasi).

Altre proprietà studiate ed accertate sono quelle a carico del sistema nervoso: minor incidenza di sindrome depressive, con miglioramento della memoria, dell'orientamento, delle facoltà cognitive e dell'attenzione in genere; alcuni vantaggi sono descritti nel miglioramento della demenza e dell'Alzheimer (ancora in corso di studio). L'isola giapponese di Okinawa è in tal senso un esempio calzante. La sua gente mangia molto pesce e fa molta attività fisica. Il risultato è che tale popolazione è tra le più longeve al mondo ed il tasso dei disordini mentali(specie la depressione) è ai livelli minimi. La storia "dell'olio dei pesci" non finisce qui, nel senso che sono in corso studi interessanti su tutta una serie di malattie dove gli omega-3 potrebbero trovare un uso terapeutico.

Interessanti sono in tal proposito le correlazioni tra livelli nel sangue di omega-3 e tumore alla prostata: chi ha alti livelli di acidi grassi PUFA ha incidenza minore di cancro alla prostata e viceversa nei pazienti affetti da c.a. prostatico spesso presentano bassi livelli di omega-3. Così agli occhi riducono il rischio di degenerazione maculare; rafforzano il sistema immunitario e migliorano i sintomi della psoriasi, dell'artrite reumatoide, della colite ulcerosa, nella schizofrenia e disturbi bipolari, nella sindrome pre-mestruale e delle mestruazioni dolorose. Ma ritornando al cuore voglio citare l'ultimo grande studio effettuato sugli uomini durato 4 anni circa il GISSI-HF nello scompenso cardiaco, che è una delle più frequenti malattie cardiache invalidanti e progressive del nostro secolo anche perché correlate all'aumento della vita media dovuti ai progressi nella prevenzione e cura dei disturbi cardiovascolari. Ebbene tale studio, concepito con tutti i crismi di uno studio serio , scientificamente controllato, ha introdotto gli omega-3 nella terapia dello scompenso

riportando sorprendenti risultati che in sintesi si sono distinti per minore mortalità e minori ricoveri ospedalieri, per i pazienti che nel gruppo di controllo avevano usato i PUFA rispetto agli altri. Dunque gli omega-3 sono oggi i “custodi del cuore”, ma il loro interesse è rivolto a tante altre malattie che vanno dai tumori alle trombosi alle malattie mentali, dove il loro uso trova sempre più riscontri positivi, come coadiuvante e valido presidio nella prevenzione.

*C. Vita*