

OMEGA3 & BENESSERE

L'alimentazione per la gente comune e soprattutto per gli sportivi ha un'importanza determinante non solo nel riuscire a sfruttare al meglio il proprio potenziale genetico, ma anche e soprattutto per vivere in salute alla ricerca del nostro benessere psicofisico. Purtroppo per noi occidentali l'alimentazione è vista solo ed esclusivamente **come mezzo per introdurre calorie nel nostro organismo e soddisfare il nostro bisogno di fame**. Mentre per gli orientali l'alimentazione ha un obiettivo alquanto diverso, infatti considerandola dal punto di vista olistico, **l'alimentazione deve soddisfare l'esigenza di raggiungere e mantenere una stato di salute e benessere generale a scapito delle calorie introdotte**. Il motto è : meno quantità (kcal), e molta più qualità degli alimenti ingeriti nell'arco della giornate, delle settimane, mesi, anni di vita. Per tale motivo da molti anni i mass media, le televisioni, le riviste tecniche, diversi siti ci parlano dell'utilità e efficacia degli **OMEGA3** nella ricerca del nostro benessere e salute generale. Molti, ad onor del vero amplificano il tutto come sempre per un discorso pubblicitario e di integrazione, ma il mio compito è quello di darvi delle indicazioni utili in merito alla loro utilità, assunzione, e benefici per la salute . In altri articoli avevo già accennato delle ricerche presenti in campo dell'assunzione degli OMEGA3 nella nostra alimentazione quotidiana, soprattutto quando ho parlato della Dieta a Zona (**vedi articoli Corsa e Dieta a Zona >>>**).

L'importanza degli omega3

Gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali che in natura sono contenuti, soprattutto, nel grasso del pesce dei mari freddi (salmone, sgombro, tonno, merluzzo, sardine). Queste sostanze sono definite **essenziali** perchè il nostro organismo non è in grado di produrli da solo e, di conseguenza, devono essere assunti attraverso l'alimentazione o l'integrazione. Purtroppo il problema maggiore per l'assunzione degli omega3 è che nella maggior parte dei casi in mondi luoghi, regioni, città , e in generale in paesi industrializzati la quantità di assunzione degli omega3 mediante l'alimentazione è ridotta al lumicino. Tutto ciò perché la gente preferisce la carne al pesce, o ancor peggio alimenti con bassi valori biologici e molto raffinati. Non a caso le ricerche dichiarano che i maggiori consumatori di pesce, e quindi coloro che assumono naturalmente gli omega3 nella giusta quantità sono i cittadini, e soprattutto gli ultracentenari presenti a Okinawa, isola del Giappone. Tutto ciò perché come ben sapete loro consumano molto pesce crudo (sushy, sashimi) perché la zona ove abitano gli permette di avere pesce di notevoli qualità.

Funzioni per la salute degli omega3

La recente letteratura scientifica riporta ormai numerosi studi che dimostrano l'importanza degli omega tre per il tuo benessere, in quanto:

- Abbassano il colesterolo totale e aumentano il colesterolo "buono" HDL
- Riducono trigliceridi anche del 40%
- Abbassano pressione arteriosa
- Migliorano memoria, la concentrazione e l'apprendimento
- Sono essenziali perché pelle rimanga sana e vitale, e ne contrastano l'invecchiamento
- Ostacolano la formazione di trombi
- Diminuiscono il rischio d'infarto
- Abbassano il rischio per alcuni tipi di cancro
- Diminuiscono i sintomi dell'angina e delle palpitazioni cardiache
- Sono essenziali nella gestazione
- Riducono il rischio di degenerazione maculare dei tuoi occhi
- Migliorano l'umore e le forme di depressione
- Rinforzano il sistema immunitario
- Migliorano i sintomi, dell'Alzheimer, del morbo di Crohn, del Lupus, della schizofrenia, dei disturbi bipolari, della sindrome pre-mestruale e delle mestruazioni dolorose

Assunzione giornaliera degli omega3

Secondo Barry Sears, biologo e ideatore della Dieta a Zona, per ottenere un duraturo stato di benessere psico-fisico occorre assumere ogni giorno 2,5 grammi di acidi grassi Omega 3. Raggiungere 2,5 grammi di Omega 3 attraverso la sola alimentazione è molto complesso ogni giorno, infatti, bisognerebbe mangiare delle grosse quantità di pesce dal momento che:

- 100 g pesce azzurro = 1g di Omega 3
- 200 g di salmone = 1g di Omega 3

Secondo Barry Sears, questo significherebbe mangiare ogni giorno circa 500 g di salmone o oltre 200 g di pesce azzurro. A prescindere da queste indicazioni biochimiche e fisiologiche sacrosante è da tenere presente che al tempo stesso non possiamo stare ogni giorno a integrare l'assunzione di omega3 con pillole e olio di pesce artificiale. Quindi il consiglio è comunque di preferire alimenti che contengono molti omega3 (salmone, sgombro, tonno, merluzzo,ect), e al tempo stesso è importante la cottura degli alimenti. Più il pesce viene trattato e maggiore sarà la perdita degli omega3 presenti nell'alimento. Ad esempio, c'è una differenza tra mangiare salmone fresco o affumicato, salmone cotto a vapore o mangiato crudo. Nel caso non si riesca a raggiungere le quantità giornaliere raccomandate di Omega-3 attraverso l'alimentazione, potreste decidere di integrare la scelta di un integratore. Siccome in commercio c'è molta scelta e a volte non tutti i prodotti sono di qualità, vediamo alcune caratteristiche che dovrebbe avere l'olio di pesce (omega3):

- **PURO:** deve essere privo dei contaminanti che hanno ormai raggiunto l'ambiente marino e la relativa catena alimentare;
- **CONCENTRATO ED EFFICACE:** deve avere una concentrazione di acidi grassi omega 3 che è del 75% e di omega 3 a catena lunga EPA e DHA (i più efficaci di tutti) che è del 60%; il rapporto fra EPA e DHA, inoltre, è di 2 a 1, il migliore possibile;
- **DIGERIBILE:** contiene una percentuale trascurabile di acidi grassi saturi che, al contrario, sono presenti in discreta quantità nell'olio di pesce grezzo o in quello di bassa qualità; tali acidi grassi, fra l'altro, possono essere nocivi per la salute;
- **INTEGRO:** l'olio di pesce è un prodotto delicato, di solito facilmente deteriorabile; la tecnologia utilizzata per preparare OMEGA deve permettere di ottenere un olio di pesce che conserva intatte tutte le caratteristiche positive che esso possiede in natura;
- **CONFEZIONATO SENZA PERDERE LE SUE PROPRIETA':** non soltanto la confezione in capsule, ma anche quella liquida consente di mantenere intatte le sue caratteristiche; i flaconcini in vetro scuro di 33 cc mantengono OMEGA 3 RX in atmosfera modificata (vale a dire in assenza di ossigeno) fino al momento della sua apertura e, dunque, permettono di evitare i processi di ossidazione che, al contrario, sono senza dubbio possibili nel caso che si usino contenitori di dimensioni superiori e non si usi l'atmosfera modificata.

Salvo indicazione diversa, è utile assumere ogni giorno **2,5 grammi di omega 3** a catena lunga (EPA + DHA), pari a 8 capsule, a un misurino raso, oppure a mezzo cucchiaino da minestra o ad un misurino colmo del prodotto in forma liquida per avere molti benefici e per controllare il metabolismo lipidico e i livelli di trigliceridi nel sangue. Esso può essere assunto in qualunque momento della giornata, in una sola volta o frazionato anche durante i pasti principali (per esempio 4 capsule a pranzo e cena). Secondo alcuni, l'assunzione in un'unica soluzione la mattina a digiuno ne rafforza l'efficacia. E' ovvio che queste sono indicazioni di massima. Il mio consiglio per verificare realmente l'efficacia di un'alimentazione con assunzione di alimenti contenenti omega3, o/e con integrazione di olio di pesce, è quello di fare prima un esame del sangue valutando la concentrazione di Trigliceridi, Colesterolo totale, HDL e LDL, apportare le dovute modifiche all'alimentazione e rifare l'esame del sangue dopo 2/3 mesi per verificare i miglioramenti. Vi posso assicurare che ve ne accorgete giorno per giorno come si modifica il vostro stato di salute e benessere.

Buona corsa a tutti!