

Oli di pesce: un aiuto per il cuore

Un'alimentazione sana, varia ed equilibrata rappresenta uno dei presupposti per vivere bene e in salute: un buon esempio è dato dalla dieta mediterranea, che annovera elevate quantità di frutta, verdura, olio di oliva e pesce, alimenti ai quali viene riconosciuta la capacità di proteggere dal rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e neoplastiche.

Gli oli di pesce

L'interesse nei confronti dell'olio di pesce è nato principalmente da osservazioni di carattere epidemiologico: la bassa mortalità per malattie cardiovascolari riscontrata fra gli Eskimesi e i Giapponesi è stata messa in relazione alla loro alimentazione, comparabile in termini di consumo di grassi a quella degli europei o dei nordamericani, ma particolarmente ricca di acidi grassi omega-3 di cui sono ricchi i pesci che vivono nelle coste del Giappone e della Groenlandia.

Da questa osservazione, a partire dagli anni '70, si sono via via moltiplicati gli studi clinici volti a stabilire il ruolo di questi alimenti nella prevenzione di alcune patologie, soprattutto quelle a carico dell'apparato cardiocircolatorio.

Come agiscono

Gli acidi grassi omega-3 sono in grado di modificare la tendenza delle piastrine ad aggregare; ciò si traduce in una riduzione del rischio di formazione di trombi. In base agli studi effettuati in vitro e in vivo, le azioni biologiche degli acidi grassi omega-3 vanno tuttavia ben oltre l'effetto antiaggregante; intervengono infatti in molteplici meccanismi, responsabili del processo di aterosclerosi, della diminuzione della pressione arteriosa, dell'effetto antiaritmico, e di riduzione dei trigliceridi e, in misura minore, del colesterolo presente nel sangue.

Quali benefici?

Gli omega-3 sono essenziali per la formazione di nuovi tessuti in quanto costituiscono un importante componente per la formazione delle membrane e sono fondamentali per lo sviluppo della retina e del sistema nervoso centrale nel periodo peri natale, da cui l'importanza, per la futura mamma, soprattutto durante il terzo trimestre, di una alimentazione corretta e completa che comprenda anche questi acidi grassi.

L'azione farmacologica più studiata inizialmente è stata la capacità di ridurre la quantità di trigliceridi presenti nel sangue. Altre ricerche hanno evidenziato un vasto ambito di proprietà, tutte potenzialmente utili nella prevenzione cardiovascolare, quali l'effetto antitrombotico, antiaterosclerotico e antinfiammatorio.

Necessita invece ulteriori conferme l'attività degli omega-3 nei confronti di malattie infiammatorie croniche come la colite ulcerosa, il morbo di Crohn, la psoriasi, l'artrite reumatoide.

Gli acidi grassi omega-3 sono contenuti principalmente nel pesce grasso come il salmone, il tonno e il pesce azzurro (sgombri, sardine, aringhe). In genere una dieta varia ed equilibrata, che comprenda 2 o 3 pasti alla settimana a base di pesce, riesce a soddisfare appieno le esigenze dell'organismo. In alcuni casi, tuttavia, come nelle persone con importanti fattori di rischio, si può ricorrere agli integratori dietetici di omega-3 o a farmaci che li contengano. In questi preparati la quantità di omega-3 varia da un prodotto all'altro: le confezioni riportano tuttavia il contenuto di ogni capsula e il numero di capsule da assumere al giorno.

Effetti indesiderati

- ✓ Per la maggiore probabilità di sanguinamento, chi è in trattamento con anticoagulanti o aspirina deve porre particolare attenzione.
- ✓ Un'elevata quantità di omega-3 può aggravare l'asma: in chi è allergico all'aspirina e aumentare la glicemia nelle persone con diabete non insulino dipendente.

Altri effetti indesiderati sono nausea ed eruttazioni.

Gli oli di pesce e gli estratti di alcuni oli contengono, oltre ad elevate quantità di EPA e DHA, anche vitamine, come la A e la D: ciò deve essere tenuto in considerazione soprattutto quando si assumono altri integratori vitaminici, oppure in alcune condizioni, come durante la gravidanza.