



ALIMENTAZIONE E MALATTIE CRONICHE

L'infiammazione è alla base del nostro sistema di difesa essendo capace di isolare, neutralizzare ed eliminare la causa dei danni ai tessuti e di permettere la loro riparazione. D'altro canto un suo eccesso può sfuggire al controllo del nostro organismo, divenendo fonte di patologie come l'artrite reumatoide, morbo di Crohn, colite ulcerosa, psoriasi, lupus, sclerosi multipla, disturbi cardiaci, cancro o addirittura demenza, depressione e Alzheimer. Ultimamente particolare attenzione è stata posta ad una classe di grassi definiti omega-3 a cui è stato riconosciuto un ruolo fortemente antinfiammatorio, essendo i capostipiti di molecole (prostaglandine di tipo 3) che equilibrano e contrastano i maggiori segnali di infiammazione di fase acuta e cronica.

Passiamo in rassegna gli ultimi studi sulla loro supplementazione in alcune patologie: **Sclerosi multipla:** è una malattia cronica del sistema nervoso centrale associata a demielinizzazione assonale probabilmente dovuta a cause autoimmunitarie. Nel 2005 è stato dimostrato l'efficacia della supplementazione di omega-3 ad una dieta moderatamente ipocalorica. I soggetti che hanno partecipato allo studio hanno avuto un rallentamento dell'evoluzione della malattia e una minore incidenza di recidive (Steward and Bowling 2005).

Patologie cardiovascolari: è stato osservato una relazione inversa tra la probabilità di subire un infarto del miocardio e consumo di alimenti ricchi di omega-3 (studio GISSI-prevenzione investigators).

Alzheimer: rappresenta la più frequente causa di demenza per le persone anziane. È stato osservato che la supplementazione di omega-3 diminuisce la probabilità di insorgenza della malattia o ne rallenta il declino cognitivo (Freund-Levi 2006).

Artrite reumatoide, morbo di Crohn, Psoriasi: l'uso di omega-3 porta ad un beneficio terapeutico e ad una riduzione del consumo di FANS e corticosteroidi.

Gravidanza: gli omega 3 giocano un ruolo importante nella formazione e sviluppo del cervello del feto, avendo la potenzialità di modulare l'espressioni dei geni deputati alla neuro-plasticità delle membrane nervose, lo sviluppo cognitivo,

l'apprendimento e la memoria. Gli omega 3 sono elementi essenziali delle membrane neuronali e retiniche e si accumulano rapidamente nel cervello e nella retina nella seconda metà della gravidanza, e possono influire rapidamente sullo sviluppo neurologico e sulla funzione retinica del neonato. Uno studio statunitense ha confermato che bambini nati da mamme che avevano avuto un buon apporto di omega 3 durante la gestazione hanno confermato maggiori capacità motorie e delle facoltà cognitive (Jensen C.L. 2006).

Fonti alimentari naturali di omega-3 sono i pesci azzurri e la maggior parte di quelli del mare del nord, il germe di grano, le noci e i semi di lino. L'assunzione di omega-3 per essere efficace come cura deve accompagnarsi ad una diminuzione di grassi animali (con un rapporto di 1/4 omega-3 rispetto ai grassi animali) e ad una alimentazione ricca di frutta e verdura. Essi infatti per esplicare tutto il loro potenziale antinfiammatorio devono essere accompagnati da quantità ottimali di vitamina E, zinco, magnesio e vitamina B6.

Bibliografia:

- Il sistema immunitario. *Bottaccioli F.* Tecniche nuove.
- America Journal of Clinical Nutrition 2006;83(suppl) 1505-195