

## Sclerosi Multipla: il ruolo degli Omega-3.

*A cura della Dott.ssa Silvia DI Tillio*



Molto spesso adeguati integratori possono migliorare moltissimo la qualità della vita delle persone affette da Sclerosi Multipla o realmente ridurre la frequenza delle recidive. Quelli da prendere in considerazione sono sicuramente gli : **Gli acidi grassi Omega-3**. Sono degli ottimi alleati per mantenere bassi i livelli di infiammazione sistemica, andando a proteggere la mielina dei neuroni. Da recenti studi è stato visto che una corretta assunzione di questi acidi grassi può ridurre le ricadute sia in intensità che in numero e migliorare la qualità della vita. È importante quindi che le persone affette da SM controllino i livelli di omega 3 che assumono con la dieta, integrando, se necessario, con appositi integratori. Gli Omega 3 insieme agli Omega 6 vengono definiti **grassi “essenziali”**. Il nostro corpo non è capace di produrli, anche se sono importantissimi per tanti motivi, ed è per questo che vengono assunti attraverso gli alimenti, oppure con un’integrazione specifica. Diversi studi effettuati hanno affermato che l’integrazione di Omega 3 diventa indispensabile, all’interno di un’alimentazione equilibrata, perché consente di proteggere il nostro organismo, regalando una serie di benefici. Tra questi si riscontrano sicuramente un miglioramento delle capacità cognitive, dell’umore e della concentrazione, oltre ad un’azione antisclerotica che consente di ripulire il sangue dai trigliceridi. A questo poi va aggiunto che prevencono l’aggregazione eccessiva delle piastrine, e consentono alle membrane delle cellule nervose di essere più fluide, favorendo così l’interazione tra loro.

### *Il rapporto ideale tra Omega 3 e Omega 6*

Gli Omega 3 sono acidi grassi polinsaturi, così come gli Omega 6, e sono definiti **EPA** (acido eicosapentaenoico), e **DHA** (acido docosaesaenoico). In una dieta

bilanciata, il rapporto ideale tra gli Omega 3 e gli Omega 6 è di 4:1, ma quello riscontrato normalmente è di 10:1. Per questo motivo diventa importantissimo integrare gli Omega 3, visto che l'alimentazione dell'italiano medio è basata principalmente su cereali, carne e verdura, alimenti che contengono Omega 6. Gli Omega 3, invece, sono contenuti nel *pesce*, nei *crostacei*, nella *frutta secca*, nel *tofu*, e in alcuni *olii vegetali* come per esempio quello di lino, oltre che nella *carne grass fed* (l'unica ad avere un rapporto omega 3 omega 6 di 4:1 più o meno come il pesce azzurro). Ecco il motivo per cui si consiglia di mangiare il pesce almeno un paio di volte a settimana, per poter beneficiare della quantità di Omega 3 di cui è ricco. E' chiaro che, come descritto in precedenza, non è possibile avere un apporto completo di Omega 3 in questo modo, quindi è necessario ricorrere agli integratori presenti in commercio. È importante, però, controllare bene il rapporto tra DHA ed EPA, mentre diventa indispensabile ricordare di non superare mai i 10 gr al giorno.

### **Quali sono i cibi da consumare ricchi di Omega 3?**

**Noci:** Quando si parla di Omega 3, uno degli alimenti che subito salta alla mente di tutti sono le noci. Utilizzate spessissimo come spuntino, le noci sono ricchissime di Omega 3, ed effettivamente aiutano a placare la fame tra un pasto e l'altro, offrendo anche un supporto energetico importante per la giornata. È opportuno preferire sempre noci crude biologiche, così da consumare un prodotto di qualità.

**Olio:** L'olio rappresenta un elemento essenziale nell'alimentazione di una persona. Diversi sono gli oli a disposizione, che consentono di poter regalare la quota di Omega 3 necessaria per il nostro corpo. Tra questi l'olio di lino, quello di noce, quello di semi di canapa, ma anche quello di kiwi, di alga, di colza e di soia. Ognuno di questi prodotti ha una percentuale di Omega 3 che varia da un minimo del 5% come per l'olio di colza, ad un massimo del 100% per quello di alga.

**Semi di Chia:** I semi di chia rappresentano una fonte di Omega 3 importante, oltre a regalare al corpo tantissimi altri benefici. Ricchi di minerali come il fosforo, consentono anche di controllare i livelli di zucchero nel sangue e donano un buon apporto di fibre.

**Semi di Lino:** Anche questi semi se utilizzati all'interno della nostra alimentazione, possono regalare un apporto discreto di Omega 3.

**Salmone:** Il salmone è riconosciuto dalla stragrande maggioranza delle persone, come uno degli alimenti che regala il maggior apporto di omega-3. Questa cosa è sicuramente vera, inserendo il salmone tra le pietanze approvate da tantissimi programmi alimentari, che consigliano di mangiarlo almeno un paio di volte a settimana.

**Tonno:** Anche il tonno è un'altra fonte di omega-3 senza dubbio molto famosa. Consigliato in tutte le diete, un po' come il salmone, rappresenta una scelta vincente

trattandosi di proteine di alta qualità. È importante, però, non eccedere nell'assunzione, visto e considerato che il tonno presenta una quantità di mercurio importante che di certo non fa bene al nostro corpo. Un recente documento stilato dall'Efsa (European Food Safety Authority) indica che il pesce, in particolare i predatori di grossa taglia come tonno, pesce spada e merluzzo, sono una delle principali fonti di mercurio nell'alimentazione dell'uomo. È consigliato, quindi, non superare le dosi settimanali tollerabili (4 microgrammi per chilo di peso corporeo per il mercurio e 1,3 microgrammi per il metilmercurio, una forma organica considerata particolarmente tossica).