Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa sono gli acidi grassi omega-3?

Lun 27/03/2023 - 09:49

I grassi (trigliceridi) sono composti da glicerolo e acidi grassi. Esistono acidi grassi saturi e insaturi, quest'ultimi a loro volta suddivisi in monoinsaturi e polinsaturi. Gli acidi grassi si definiscono "insaturi", quando tra i loro atomi di carbonio sono presenti uno o più legami chimici doppi. A temperatura ambiente i grassi costituiti prevalentemente da acidi grassi saturi sono solidi, mentre quelli formati per la maggior parte da acidi grassi insaturi sono liquidi.

Per acidi omega-3 si intendono gli acidi grassi polinsaturi in cui l'ultimo doppio legame è presente sul terzo atomo di carbonio (iniziando a contare dalla fine della catena). Essi rappresentano un componente della membrana cellulare (il rivestimento che delimita la cellula) e aumentano l'elasticità delle cellule e dei vasi sanguigni. Gli eicosanoidi (molecole segnale) che derivano da acidi grassi omega-3 rendono il sangue più fluido, esercitano un effetto positivo sui trigliceridi e sui livelli di colesterolo nel sangue e riducono il rischio di malattie cardiovascolari e infiammazioni.

Gli acidi grassi omega-3 più importanti e conosciuti sono l'acido alfa-linolenico (ALA), l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). L'acido alfa-linolenico è assolutamente essenziale per il corpo umano, quindi insostituibile. L'EPA e il DHA sono considerati relativamente essenziali, dal momento che il corpo umano è in grado di formarli da solo partendo dall'acido alfa-linolenico. Tuttavia, il rapporto di conversione è basso ed è influenzato da molti fattori. Affinché si formino quantità sufficienti di EPA e DHA, la dieta deve fornire dosi adeguate di acido alfa-linolenico, ma allo stesso tempo non deve contenere quantità eccessive di acidi grassi saturi o di acidi grassi omega-6. Come rapporto tra acidi grassi omega-6 e acidi grassi omega-3 assunti con l'alimentazione si raccomanda un valore compreso tra 2:1 e 5:1, invece nella tipica dieta occidentale tale valore si attesta intorno al 15:1 – risulta pertanto evidente un'eccessiva assunzione di acidi grassi omega-6, che è dovuta al consumo di grassi animali, carne, uova e oli vegetali come l'olio di girasole.

"La miglior fonte alimentare per l'assunzione di acido alfa-linolenico è costituita dall'olio di lino spremuto a freddo, che ha un contenuto di oltre 50 grammi di ALA per 100 grammi di olio", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Tuttavia, l'olio di lino è molto soggetto all'ossidazione e dovrebbe essere acquistato solo in piccole quantità, consumato

rapidamente, chiuso ermeticamente e conservato in frigorifero", suggerisce l'esperta. Altre buone fonti di acido alfa-linoleico sono gli oli di noce, colza, camelina e canapa, nonché i semi di lino, le noci e i semi di chia.

I pesci grassi d'acqua fredda come il salmone, lo sgombro e l'aringa forniscono un buon apporto di EPA e DHA. Per questo motivo, in una dieta mista si consiglia un pasto a settimana a base di pesce, proveniente preferibilmente da allevamento sostenibile. Va detto, infine, che non esistono prove scientifiche sufficienti che dimostrino l'effettiva prevenzione di infarti e ictus attraverso l'assunzione di integratori alimentari come capsule di olio di pesce.