

Omega 3 (olio di pesce) e prevenzione cardiovascolare

Olio 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 poliinsaturi 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

Composizione dell'olio di pesce

Le carni di alcuni pesci sono particolarmente ricche di due sostanze, l'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido docosaesaenoico) particolari acidi grassi (detti omega-3) che sono responsabili di una serie di reazioni biologiche e fisiologiche che spiegano, in parte, l'importanza di questo alimento nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

L'EPA e il DHA, seppure in quantità modesta, si formano normalmente nell'organismo a partire dall'acido linolenico. Gli acidi linolenico e linoleico, sono acidi grassi essenziali, cioè il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli, ma devono essere introdotti con la dieta. L'acido linolenico, è contenuto in alimenti come i legumi, le noci, l'olio di soia, ecc. Una volta assunto viene trasformato nell'organismo in EPA e DHA. Il contenuto esatto di un olio di pesce varia in funzione della sua origine, che può essere il solo fegato o tutto il pesce. 10 ml di un olio ricavato dal fegato di merluzzo, ippoglosso o squalo, di solito contiene circa 2 g di acidi grassi omega 3.

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, ipocolesterolemizzante e ipotrigliceridemizzante.

Quali i benefici

L'importanza sotto il profilo biologico e fisiologico di un adeguato apporto nell'uomo di acidi grassi omega-3 non ha ormai bisogno di ulteriori conferme. Basti ricordare che sono essenziali per la formazione di nuovi tessuti in quanto costituiscono un importante componente per la formazione delle membrane, che sono fondamentali per lo sviluppo della retina e del sistema nervoso centrale nel periodo fetale, da cui l'importanza, per la futura mamma, di una alimentazione corretta e completa che comprenda anche questi acidi grassi.

L'interesse su queste sostanze si è espanso per accertare quale sia il loro possibile ruolo nel prevenire l'arteriosclerosi, riducendo così la morbilità/mortalità per patologie cardiovascolari. L'azione farmacologica più studiata inizialmente è stata la capacità di ridurre i trigliceridi. 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.

Quanto e per quanto tempo?

La prevenzione delle malattie cardiovascolari deve essere innanzitutto incentrata su una dieta equilibrata, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, e sull'eliminazione dei fattori di rischio (fumo, obesità, vita sedentaria, ecc.).

Gli acidi grassi omega-3 sono contenuti principalmente nel pesce grasso (salmone, tonno e pesce azzurro, come 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, qualora la dieta e l'eliminazione dei fattori di rischio falliscano, si può ricorrere agli integratori dietetici di Omega 3. In questi preparati la quantità di omega-3 varia da un prodotto all'altro: le confezioni riportano tuttavia il contenuto di acidi grassi per ogni capsula e il numero di capsule da assumere al giorno.

Gli omega 3 sono contenuti anche in specialità medicinali di prescrizione (es. Seacor, Esapent) la dose giornaliera consigliata varia da 0,9 a 2,5 g di omega-3 (1-3 capsule) al giorno. Un aspetto rilevante, che spesso viene dimenticato, è che questa integrazione serve ben a poco in una dieta che mantiene inalterato il contenuto totale di grassi e, soprattutto, di grassi saturi (grassi di origine animale).

Effetti indesiderati

L'effetto indesiderato più temibile attribuito all'olio di pesce è la maggiore probabilità di sanguinamenti (a causa dall'attività antiaggregante sulle piastrine). Anche se gli studi sono stati molto rassicuranti, chi è in trattamento con anticoagulanti o aspirina e le persone emofiliche devono 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. Effetti indesiderati di minore importanza sono la comparsa di nausea, di eruttazioni e la formazione di radicali liberi come conseguenza di fenomeni di perossidazione: è bene ricordare, a questo proposito, che gli integratori dietetici a base di olio di pesce contengono anche sostanze ad azione antiossidante in grado di ridurre questo rischio. Infine, grazie alle nuove tecnologie di produzione, che permettono di escludere possibili inquinamenti, è attualmente ridotto al minimo il rischio di inquinamento da mercurio del pesce.

Gli oli di pesce e gli estratti di alcuni oli contengono, oltre ad elevate quantità di EPA e DHA, anche vitamine liposolubili, come la A e la D: ciò deve essere tenuto in considerazione soprattutto quando l'olio di pesce viene assunto sotto forma di integratore dietetico contemporaneamente ad altri integratori vitaminici, oppure in alcune condizioni, come durante la gravidanza.

L'assunzione di elevati quantitativi di Vitamina A durante le prime fasi della gravidanza può portare a difetti neonatali; gli integratori a base di oli di pesce andrebbero perciò assunti con cautela durante il primo trimestre di gravidanza, quando si verificano le tappe fondamentali della differenziazione e dello sviluppo dei vari organi (organogenesi).

bibliografia

- Nestel P.J. Fish oil and cardiovascular disease: lipids and arterial function. Am J Clin Nutr 2000; 71 (suppl): 228S-31S
- O'Keefe J.H. et Harris W. S. From inuit to implementation: omega 3 fatty acids come of age. Mayo Clin Proc 2000; 75: 607-614
- Connor W.E. Importance of n-3 fatty acids in health and disease. Am J Clin Nutr 2000; 71 (suppl): 171S-5S
- Mason P. Fish oils- an update. The Pharmaceutical journal 2000; 265: 720-3
- Marchioli R. Il risultato del GISSI prevenzione: dieta, acidi grassi polinsaturi n-3 e rischio cardiovascolare. Informazioni sui farmaci 2000; 24(3): 62-7