

Estate, tempo di vacanze : dieta ... si, ma sana !

Si avvicina l'estate, è quasi tempo di vacanze, sole e riposo; è imminente la prova costume, urge una dieta veloce, efficace e soprattutto salutare.

Perché allora non recuperare vecchie e sane abitudini alimentari sfruttando le risorse della nostra terra e del nostro mare ?

Da alcuni anni si parla dei benefici degli acidi grassi : gli Omega 3.

Vediamo cosa sono e come agiscono.

Gli Omega 3 sono una categoria di acidi grassi essenziali, indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo, raggruppati come Vitamina F (dall'inglese *fatty acids*). Aiutano a mantenere e rafforzare l'integrità delle membrane cellulari, svolgono pertanto una funzione fondamentale in molti apparati del nostro organismo; sono inoltre preziosi per la salute della pelle, di cui ritardano e contrastano efficacemente l'invecchiamento.

Ma è soprattutto nell'apparato Cardiovascolare che gli omega 3 agiscono, diminuendo il rischio di infarto, di ictus e la concentrazione di trigliceridi nel sangue.

Un importante studio sugli eschimesi della Groenlandia ha evidenziato in questi soggetti una ridotta incidenza di patologie cardiovascolari dovuta, probabilmente, alla dieta, essenzialmente a base di pesce. Da allora vari gruppi di ricerca si sono occupati del fenomeno, facendo emergere l'ipotesi che alti livelli di acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, contenuti in alcuni pesci quali il salmone, il pesce spada, le sardine, lo sgombro ... possano proteggere il cuore ed i vasi dall'insorgenza di eventi cardiovascolari.

I dati scientifici confermano le ipotesi che erano state formulate da due importanti studi americani, il primo effettuato su medici volontari, il secondo su quasi 85 mila infermieri, durato questo 16 anni e pubblicato su una prestigiosa rivista scientifica.

Gli Omega-3 procurano effetti benefici anche al sistema nervoso, infatti una dieta ricca di acidi grassi contrasta i processi degenerativi dei neuroni negli anziani.

Per tutti questi benefici alla salute gli acidi grassi omega-3 vengono definiti anche " essenziali " così come alcune vitamine, perché il corpo non è in grado di sintetizzarli e devono quindi essere introdotti con l'alimentazione.

Gli omega 3 sono presenti in diverse varietà di pesci, in particolare ne contengono un' alta percentuale il pesce azzurro (aringa, salmone, sgombro, pesce spada acciughe, e gli olii di origine vegetale (soia, girasole ,olive, lino, canapa) le noci e i legumi. L'estate è il tempo più adatto per mangiare in giuste dosi il nostro pesce azzurro e per accumulare quindi dosi congrue di omega 3.

Consumare regolarmente un buon piatto di pesce, della frutta, altrettanto utile per il contenuto di vitamine, le carote per il contenuto di carotene, vitamina indispensabile nei meccanismi di protezione della pelle dai raggi solari, ed alcune noci al giorno, permette di introdurre nel nostro organismo dosi utili per proteggere il nostro corpo da rischi al sistema cardiovascolare e nervoso. Contemporaneamente, essendo elementi poco calorici, ci consentono di mantenerci in forma.

Nino Amato

Giugno 2010