



I TEST PER LA VALUTAZIONE DELL'ETA' BIOLOGICA

IL TEST DEGLI OMEGA-3 VALUTA IL METABOLISMO DEI GRASSI ESSENZIALI E PERMETTE DI IMPOSTARE UN CORRETTO REGIME ALIMENTARE CHE PREVIENE NUMEROSE MALATTIE, IN PARTICOLARE CARDIOVASCOLARI

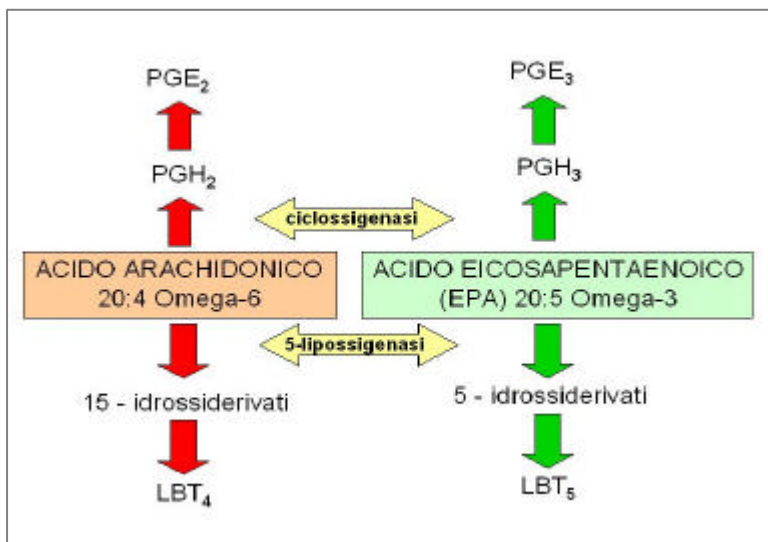
Il test valuta il rapporto tra gli acidi grassi essenziali, che deve essere mantenuto ottimale ad ogni età con un corretto regime alimentare. Il test infatti suggerisce la quantità necessaria di Omega-3 (olio di pesce) da introdurre nella dieta per ottenere dei benefici, in particolare per ridurre valori elevati dei trigliceridi (ipertrigliceridemia), il rischio cardiovascolare (infarto cardiaco), le malattie infiammatorie reumatiche (artrite reumatoide), le malattie allergiche e anche per facilitare un sano sviluppo dei bambini.

Negli anni '70 uno studio epidemiologico ha rilevato che gli "Inuits" una popolazione eschimese proveniente dalle coste della Groenlandia e del Giappone, con una dieta fondamentalmente a base di pesce, hanno un bassissima incidenza di malattie cardio-vascolari.

Principali componenti che proteggono da questo rischio sono gli **Omega-3**, acidi grassi di cui è particolarmente ricco l'olio di pesce, che fanno parte degli eicosanoidi, della famiglia degli Acidi Grassi Essenziali (AGE o EFA Essential Fatty Acids), definiti essenziali perché l'organismo umano non li può generare, pertanto occorre assumerli con il cibo.

Gli eicosanoidi sono **ora dosabili anche in Italia con un nuovo test eseguito con metodo gascromatografico**, in particolare si dosa il rapporto tra Omega-6 (Acido Arachidonico AA) che hanno una attività contrapposta agli Omega-3 e due Omega-3 (Acido Eicosapentaenoico EPA e Acido Docosaesaenoico DHA).

Gli **effetti positivi degli Omega-3** sul metabolismo sono più in particolare: la capacità di diminuire le reazioni allergiche, la pressione sanguigna, le reazioni infiammatorie, l'aggregazione piastrinica, la trombogenesi e il vasospasmo, diminuiscono il colesterolo LDL (colesterolo "cattivo") e aumentano il colesterolo HDL (colesterolo "buono").



Altri eicosanoidi, gli Omega-6 hanno effetti opposti e solitamente negativi sul metabolismo.

L'integrazione di Omega-3 nella dieta permette di influenzare alcune risposte endocrine di diverse famiglie di sostanze (prostaglandine, tromboxani, leucotrieni, ecc.), che a loro volta modulano l'azione di alcuni ormoni, in particolare testosterone, insulina e ormone della crescita.

Per l'assunzione di Omega-3 è consigliato il controllo del Dietologo, soprattutto per i soggetti allergici all'aspirina, persone in cura con anticoagulanti, ipertesi e malati di psoriasi.