

Sano come un pesce



Pesci e frutti di mare sono la principale fonte di una famiglia di sostanze, gli Omega-3, che aiutano a ridurre gli effetti della aterosclerosi abbassando in maniera importante il rischio cardiovascolare.

Mangiare pesce fa bene, e per mille ragioni. È poco grasso, ricco di vitamine, minerali e proteine nobili ed è la principale fonte di una famiglia di acidi grassi insaturi chiamati Omega-3 «i quali hanno dimostrato di possedere un effetto preventivo nei confronti dell'aterosclerosi e un effetto benefico nelle persone che hanno avuto problemi cardiovascolari come per esempio ischemie, infarti, ictus cerebrali», spiega Adolfo Ciavarella, direttore dell'Unità Operativa di Diabetologia del Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna. Gli Omega-3 sono sostanze che il corpo umano non è in grado di sintetizzare e pertanto devono essere assunti con l'alimentazione. Aiutano la funzione del cervello, del cuore e di altri organi e apparati, ma soprattutto hanno un'azione antiaterogena, riducono insomma l'aterosclerosi.

«I loro effetti sono noti da oltre 25 anni, quando per la prima volta si evidenziò un'incidenza straordinariamente bassa di infarto negli eschimesi, popolo che ha un'alimentazione a base di carne di balena, salmone e foche, par-

ticolarmente ricche di Omega-3», afferma Ciavarella, laureato a Bologna dove si è specializzato in Medicina interna, Nefrologia, Diabetologia e Malattie del metabolismo; «numerosi studi hanno poi confermato che, mangiando pesce più volte alla settimana, si riduce il rischio di malattie cardiovascolari».

La causa principale dell'ostruzione delle arterie è una disfunzione dell'endotelio. Questa sottile membrana che riveste internamente i vasi sanguigni nei diabetici, qualora venga danneggiata dal cattivo controllo metabolico, può favorire la formazione di coaguli.

«L'assunzione di Omega-3, in particolare di Epa (vedere box), riduce l'acido arachidonico nelle membrane cellulari e contrasta la tendenza del sangue ad aggregarsi e formare trombi», ricorda il diabetologo bolognese.

Gli Omega-3 sono in grado anche di influire su altri fattori di rischio vascolare, infatti riducono i trigliceridi e migliorano alcuni parametri importanti per la circolazione sanguigna,

quali per esempio la viscosità ematica e la deformabilità della membrana dei globuli rossi. Queste sostanze portano il sangue a scorrere meglio nei piccoli vasi e nei capillari sanguigni, particolarmente compromessi proprio nei diabetici. Le maggiori società scientifiche mondiali, come l'American Heart Association, raccomandano in prevenzione primaria, cioè per chi non ha mai avuto problemi cardiovascolari, di mangiare pesce, preferibilmente grasso, almeno due volte alla settimana e consigliano anche di includere nella dieta olio di semi di lino e noci. In prevenzione secondaria, cioè nelle persone che hanno già problemi vascolari, è raccomandata l'assunzione giornaliera.

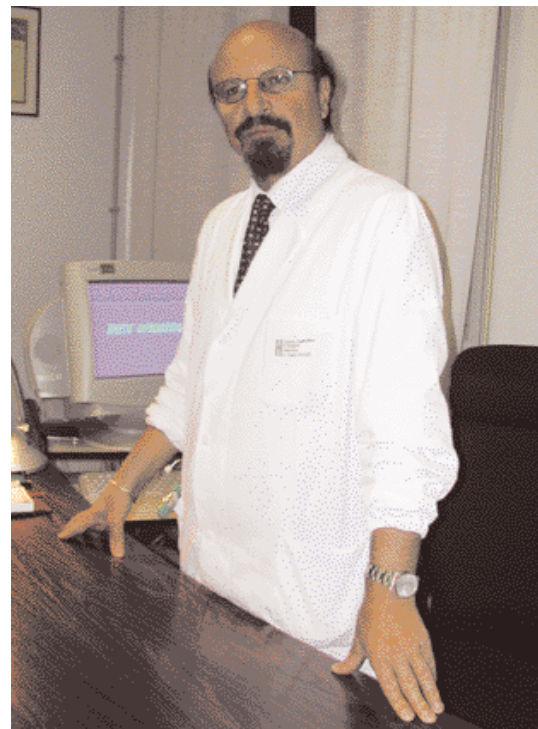
Le aziende farmaceutiche hanno proposto farmaci a base di Omega-3, in particolare Epa e Dha, «ma chi non ha un eccesso di trigliceridi, non è a rischio cardiovascolare né ha mai avuto problemi di questo tipo è meglio che ricorra a un consumo diretto di pesce assumendone più volte alla settimana e riducendo nel contempo i grassi saturi», ricorda Ciavarella, che è stato più volte presidente della sezione regionale della Società Italiana di Diabetologia ed è autore di 250 pubblicazioni. «L'integrazione con Epa e Dha va presa in considerazione, ma sempre consultando il medico, nei soggetti con trigliceridi aumentati (2-4 g/die) e soltanto se il trattamento dietetico non ha dato risultati». È indicata inoltre nei pazienti che hanno già avuto un infarto miocardico (1g/die) in associazione con le altre misure terapeutiche consigliate dal cardiologo.

Quest'ultimo dato è stato confermato da un importante studio italiano (Gissiprevenzione) durato quattro anni, che ha coinvolto oltre 11 mila persone (di cui per il 15% di persone con diabete) con infarto miocardico recente. I risultati hanno documentato una riduzione della mortalità totale del 20%, di quella cardiovascolare del 30% e della morte improvvisa del 45% fra le persone cui era stato somministrato un grammo al

giorno di Omega-3. L'effetto protettivo è stato attribuito a un minor numero di complicanze aritmiche post-infarto, ma anche alla riduzione dei fattori che favoriscono la formazione di placche all'interno delle arterie.

«Ancora una volta quindi», riassume il direttore dell'Unità Operativa di Diabetologia del Policlinico Sant'Orsola-Malpighi di Bologna, «emerge l'importanza di alimentarsi secondo i canoni della cosiddetta 'dieta mediterranea': frutta, verdura, pesce e pollami come fonte di proteine, olio d'oliva come condimento e un buon bicchiere di vino, possibilmente rosso, in quanto ricco di polifenoli, sostanze che riducono i radicali liberi nelle arterie e presentano anch'essi effetti positivi sulle malattie cardiovascolari».

La carne (soprattutto bianca, tacchino, pollo, coniglio) non va esclusa dalla tavola, anche se dovrebbe fare posto al pesce.



*Adolfo Ciavarella,
Direttore dell'Unità
Operativa di Diabetologia
del Policlinico Sant'Orsola
Malpighi di Bologna.*

SATURI, INSATURI ED ESSENZIALI

È noto che i grassi saturi e gli alimenti ricchi di colesterolo favoriscono la formazione di trombi, aumentano il colesterolo Ldl (quello cattivo), e nelle persone con diabete possono peggiorare l'insulinoreistenza. Questi grassi per così dire svantaggiosi, così come un eccesso di assunzione di grassi in generale, sono associati a un aumentato rischio cardiovascolare.

In una dieta sana sarà limitato il più possibile il ricorso ai grassi saturi (contenuti nelle carni grasse e in latticini, uova, burro) attingendo la maggior parte del proprio fabbisogno giornaliero da quelli per così dire benefici (grassi mono-polinsaturi contenuti per lo più nell'olio d'oliva, vegetali, pesce). Alcuni acidi grassi detti 'essenziali' non sono prodotti dall'organismo; sono in totale otto ma possono essere raggruppati in due classi principali, gli Omega-3 e gli Omega-6. Fra gli Omega-6 i più importanti sono: l'acido linoleico, che si trova nei vegetali e negli oli di derivazione vegetale, a eccezione dell'olio di cocco e di palma, e l'acido γ linoleico, di fondamentale importanza ma rarissimo, che si trova prevalentemente nel latte materno e nella farina d'avena: l'organismo tuttavia può sintetizzarselo a partire dal linoleico.

Fra gli Omega-3 vi è l'acido α -linolenico che si trova in scarsa quantità negli alimenti quali oli vegetali (di noce, soia, semi di lino), prodotti caseari e carne. Ma soprattutto l'acido eicosapentaenoico (Epa) e l'acido docosaesaenoico (Dha), che hanno un effetto-salute ancora più potente; e questi grassi si trovano principalmente nei frutti di mare, nel pesce, specie se grasso, e nell'olio di pesce.