



# **SAINT LOUIS HOSPITAL**

## **AMBULATORIO MEDICO POLISPECIALISTICO**

**Direttore Sanitario: Dr Luigi Di Girolamo**

**Medico Chirurgo – Specialista in Chirurgia d’urgenza e Pronto Soccorso**

AGOPUNTURA – ALLERGOLOGIA – ANGIOLOGIA:DOPPLER – CARDIOLOGIA:ECG – HOLTER CHIRURGIA GENERALE  
CHIRURGIA PLASTICA – CRIOTERAPIA – DERMATOLOGIA – DIETOLOGIA – ECOGRAFIA – ENDOCRINOLOGIA  
FISIATRIA – FISIOTERAPIA – GASTROSCOPIA – GINECOLOGIA E SENOLOGIA – LASERTERAPIA – MEDICINA  
ESTETICA – MEDICINA LEGALE – MEDICINA INTERNA – M.O.C. – OCULISTICA – ODONTOIATRIA E PROTESI  
DENTARIE – ORTOPEDIA – OTORINOLARINGOIATRIA - PEDIATRIA – PSICHIATRIA E PSICOTERAPIA – PODOLOGIA  
REUMATOLOGIA – RETTOSCOPIA – TRICOLOGIA – UROLOGIA ED ENDOSCOPIA VESCICALE

**00030 San Cesareo – (Roma) – Via Cesare Battisti, 1**

**Tel. 06.95599494 – Tel./Fax 06.9587043- e.mail luigidigirolamo3@gmail.com**

**Sito Web: [www.luigidigirolamo.com](http://www.luigidigirolamo.com) – [www.ozonoterapia1.it](http://www.ozonoterapia1.it)**

## **OMEGA 3**

Si parla molto di Omega 3 in trasmissioni televisive o su riviste come dei componenti salutari dei nostri alimenti, ma pochi spiegano con precisione cosa siano realmente, che benefici forniscano al nostro organismo e dove si trovino. Tecnicamente gli Omega 3 sono acidi grassi polinsaturi che, dal punto di vista chimico, hanno la caratteristica di possedere un doppio legame in posizione 3 (omega 3) o in posizione 6 (omega 6), della catena che li forma.

Sono tecnicamente definiti EPA (acido eicosapentaenoico), e DHA (acido docosaesaenoico).

Questi acidi hanno dei precursori, cioè delle sostanze che dopo l'introduzione nel nostro organismo vengono trasformati, nello specifico l'acido linoleico é il precursore dell'acido grasso omega 6, mentre l'acido linoleico é il precursore dell'acido grasso omega 3.

Gli omega 3 e 6 sono acidi grassi essenziali: con questo termine si intende che il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli, e quindi l'introduzione attraverso la dieta é assolutamente fondamentale.

Per ciò che concerne le funzioni biologiche nell'organismo umano si evidenzia dalle più recenti acquisizioni e studi scientifici, condotto su questo argomento, é possibile sostenere che, tra gli effetti protettivi degli omega 3, i più rilevanti sono sicuramente:

Azione antiaggregante piastrinica (effetto antitrombotico), cioè ridurrebbero la possibile formazione di coaguli nel sangue.

Controllo del livello plasmatico dei lipidi, soprattutto i trigliceridi.

Controllo della pressione arteriosa, mantenendo fluide le membrane delle cellule e dando elasticità alle pareti arteriose.

Gli effetti principali sono soprattutto legati alla protezione del cuore e del sistema circolatorio, aspetto positivo già evidenziato dagli studi epidemiologici iniziati intorno agli anni '70.

In quegli anni furono studiati gli "Inuits" una popolazione eschimese che si cibava prevalentemente di pesce proveniente dalle coste della Groenlandia e del Giappone, già allora emerse molto chiaramente un'incidenza particolarmente bassa di malattia all'apparato cardiovascolare, correlata a quel tipo di alimentazione "marittima".

Alcune delle funzioni degli omega-6 e omega-3:

#### Promuove

-L'elasticità e l'idratazione della pelle.

#### Contrasta

- L'accumulo di grassi sulle pareti arteriose
- La sindrome premestruale
- Gli eczemi e dermatiti
- L'invecchiamento cellulare
- La colesterolemia
- L'infarto trombotico

#### Inoltre

- Migliora l'attività epatica
- Eleva la qualità del liquido seminale
- Facilitano la risposta immunitaria
- Proteggono il sistema cardiovascolare

Nell'alimentazione moderna, l'apporto di omega 3 e 6 é decisamente scarso, una loro carenza produce col tempo astenia, pelle secca, deficit immunitario, ritardo della crescita, sterilità.

L'organismo non é in grado di produrre queste sostanze e deve quindi procurarsele con la dieta.

Gli omega 6 sono presenti prevalentemente nei semi di alcuni vegetali come la borragine e l'enotera.

Mentre livelli elevati di omega 3 si trovano nel pesce.

Il calore e la luce solare degradano queste sostanze annullandone le benefiche proprietà.