



## **Il pesce per migliorare le funzioni del sistema nervoso**

***Gli acidi grassi avrebbero un ruolo significativo nell'evitare il sovraccarico sensoriale***

**Fonte: LA STAMPA** - Source: lo studio è stato pubblicato sulla rivista "Behavioural Neuroscience".

Una volta si usava dire che mangiare pesce faceva bene alla memoria, per via del suo presunto contenuto in fosforo. Un mito, questo, che è stato più volte sfatato.

È stato infatti appurato che **nonostante il pesce contenga del fosforo, lo si trova in quantità a volte maggiori anche in altri tipi di alimenti** come, per esempio, la crusca di grano. Il fosforo poi non è così collegato alla memoria, ma in realtà fa bene a denti e ossa.

Infine non è da dimenticare che il possibile contenuto di mercurio lo rende, ahimè, un alimento potenzialmente dannoso. Il mercurio, infatti, è un metallo tossico. Ma, nonostante il fosforo in realtà non aiuti la memoria e il mercurio avveleni, forse c'è ancora una speranza: riuscire a trovare del pesce non inquinato e **fruire dei vantaggi per il sistema nervoso che pare offrano invece gli acidi grassi omega-3.**

Che gli acidi grassi omega-3 svolgano un ruolo significativo nel migliorare le funzioni del sistema nervoso lo sostiene uno studio recentemente condotto dai ricercatori del Laboratorio di Membrana Biochimica e Biofisica di presso l'Istituto Nazionale sull'abuso di alcool e alcolismo di Bethesda nel Maryland (Usa).

**Non il fosforo, quindi, per il cervello ma gli omega-3 e, nella fattispecie, l'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA).**

I ricercatori sono giunti alle loro conclusioni dopo aver constatato per prima cosa che nelle persone affette da schizofrenia, disturbi ossessivi-compulsivi e bipolari, iperattività e deficit di attenzione, morbo di Huntington e altre affezioni del sistema nervoso si presentavano bassi livelli di acidi grassi omega-3.

Da questa constatazione hanno condotto uno studio su modello animale per valutare l'impatto di EPA e DHA sul sistema nervoso. Per il test sono stati utilizzati quattro gruppi di topi femmina incinta. A queste, e quindi anche alla prole, sono state fatte seguire quattro differenti diete, di cui tre diversi livelli di acidi grassi omega-3 e, per il gruppo di controllo, una dieta normale senza omega-3.

Una volta nati, i topolini sono stati sottoposti a un test standard per valutare la risposta del sistema nervoso, cioè esponendo i topi a un forte e improvviso rumore. Come normalmente avviene, la reazione è quella di tirarsi indietro in opposizione alla presunta sorgente del rumore. Tuttavia, se questo rumore è preceduto da un rumore più lieve e questo viene interpretato come un segnale che precede il rumore forte, allora la risposta è meno accentuata.

**Nei topi nutriti con l'integrazione di omega-3 EPA e DHA, questo tipo di risposta, cioè lo scattare di fronte a un rumore improvviso, è maggiormente pacata e calma,** dimostrando una migliore capacità adattiva del sistema nervoso nei confronti del sovraccarico sensoriale.

*(Im&sdp)*