



## Acidi grassi Omega 3 preziosi alleati del bambino

Gli acidi grassi Omega 3 sono una categoria di acidi grassi essenziali fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Sono infatti componente fondamentale delle cellule nervose, agiscono sulla fluidità delle membrane cellulari e regolano la produzione delle sostanze che trasportano le informazioni fra le varie cellule del sistema nervoso. Sono contenuti soprattutto nel pesce, nei crostacei, nel tofu, nelle mandorle, nelle noci e in alcuni olii vegetali come quello di semi di lino, di nocciole e di colza. Si tratta di sostanze che l'organismo umano deve assumere dall'esterno e che, nella normale alimentazione dei paesi occidentali, sono presenti in quantità piuttosto limitate. Per questo si consiglia di consumare pesce almeno due volte alla settimana e di ricorrere ad un'eventuale supplementazione con integratori, soprattutto in determinate fasi della vita come la gravidanza e l'allattamento. In questo ambito l'Osservatorio AIIPA (Associazione Italiana Industrie prodotti Alimentari – Area Integratori Alimentari) segnala alcuni recentissimi studi scientifici - pubblicati su Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids e Neurobiol Aging - che evidenziano come una supplementazione di acidi grassi omega 3 contribuisca ad un miglior sviluppo cognitivo nel bambino (...). Lo studio (\*) ha analizzato gli effetti di una supplementazione per 19 settimane con 1.2 g al giorno di acido docosaesaenoico, l'acido grasso della serie Omega 3 maggiormente presente nelle strutture nervose, o con 4,7 g al giorno di acido linoleico in donne nell'ultimo periodo di gravidanza e durante i primi tre mesi di allattamento. Dalle analisi effettuate sui bambini nati dalla donne che avevano seguito una supplementazione di omega 3 è emerso che questi, rispetto ai figli delle donne appartenenti al gruppo di controllo, manifestavano capacità cognitive significativamente maggiori e un quoziente intellettivo superiore di 4 punti.

\* Eilander, et al., Effects of n-3 long chain polyunsaturated fatty acid supplementation on visual and cognitive development throughout childhood: a review of human studies", Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2007

**Fonte: Salute Europa**