

Buon umore a tutti con un pieno di Omega 3

Omega-3 elisir di salute per cuore e arterie, ma anche chiave di volta per migliorare l'umore, vedere più rosa e addolcire il carattere, allontanando depressione e impulsività, nelle persone sane. A svelare le nuove virtù per i grassi «buoni» contenuti in pesci come il salmone e il pesce azzurro è uno studio Usa condotto su 106 volontari sani dai ricercatori dell'University of Pittsburgh School of Medicina. Gli Omega-3 antiossidanti sono già noti come «spazzini» delle arterie e arma per prevenire infarto e ictus, tanto che l'American Heart Association raccomanda di consumare pesce almeno due volte alla settimana. Gli studi epidemiologici iniziati fin negli anni '70 non hanno fatto che confermare negli anni la validità di questi acidi grassi polinsaturi nel mettere al riparo dalle malattie dell'apparato cardiovascolare.

Più pessimista e impulsivo chi ne ha livelli bassi Ma la ricerca, presentata a Denver al 46° meeting dell'American Psychosomatic Society, suggerisce i possibili effetti di queste sostanze su psiche e comportamento. Gli scienziati hanno esaminato persone in buona salute, e senza modificarne in alcun modo le abitudini alimentari li hanno sottoposti a tre test per valutare depressione, impulsività e personalità. È così emerso che i volontari con bassi livelli di acidi grassi polinsaturi Omega-3 nel sangue mostravano più facilmente sintomi di depressione, pessimismo e impulsività. Al contrario, quelli con livelli maggiori di Omega-3 presentavano caratteristiche opposte.

Studio Usa sul legame tra psiche e Omega 3 in persone sane «Studi precedenti avevano già collegato bassi valori ematici di acidi grassi Omega-3 con depressione maggiore, bipolarismo, schizofrenia, abuso di sostanze stupefacenti e deficit dell'attenzione - spiega Sarah Conklin del Dipartimento di Psichiatria dell'ateneo statunitense -. Ma finora pochi studi avevano dimostrato un legame tra psiche e Omega-3 anche in persone sane. Questa ricerca apre quindi le porte a ulteriori studi per comprendere come una dieta ricca di pesce, magari abbinata a integratori ad hoc, possa influire sull'umore».

Dove trovare questi preziosi acidi grassi polinsaturi Molte delle ricerche sugli acidi grassi Omega-3 indicano il pesce come fonte principale: in particolare, salmone, sardine, sgombro, merluzzo, pesce spada, tonno, trota, aringa e crostacei. Altre fonti di Omega 3 sono i cereali, le noci, i legumi e l'olio di lino. Ma in generale si raccomanda di aumentare il consumo di ogni tipo di pesce e di frutto di mare. Le cotture più indicate perché il pesce possa mantenere inalterate le sue straordinarie proprietà sono di cucinarlo al forno, in umido o alla griglia.

Fonte: LA STAMPA