

Depressione: Gli omega3 prevengono i sintomi

Recentemente su *American Journal of Psychiatry*, un'ampia rassegna, curata da un gruppo dell'Università del New South Wales a Sydney in Australia, ha riassunto i numerosi studi degli ultimi anni che documentano una stretta relazione tra gli omega 3 e la depressione. Una carenza di questi grassi abbondanti nel pesce, è stata ripetutamente segnalata da studi su persone depresse, sia nella forma "maggiore" sia in quella maniaco-depressiva. E studi con placebo hanno dimostrato che l'uso di pillole di olio di pesce favorisce il miglioramento dell'umore.

Di grande interesse gli studi sugli omega 3 in gravidanza, essenziali allo sviluppo del cervello fetale. Ricercatori australiani hanno calcolato che donne, che mangiano poco pesce e pochi vegetali ricchi del precursore degli acidi grassi a catena lunga (EPA e DHA), nell'ultima fase della gravidanza possono andare in carenza di omega 3. Le conseguenze possono essere negative per il normale sviluppo del bambino, ma anche per la madre che può sviluppare una depressione post-partum.

Sempre per i bambini, uno studio controllato con placebo israeliano (*Am. J. of Psychiatry*) su bambini depressi tra i sei e i dodici anni, ha dimostrato che un grammo di olio di pesce produce "effetti altamente significativi sulla depressione" misurati con apposite scale.

Come fa l'olio di pesce a migliorare l'umore? Il cervello è l'organo più grasso del nostro organismo. La membrana che avvolge la cellula nervosa, quando va tutto bene, presenta un equilibrio tra colesterolo e fosfolipidi con acidi grassi omega-6 e omega-3. Se una dieta squilibrata (per esempio con poco o niente pesce e molta carne) riduce la presenza di omega-3, è il funzionamento del neurone che viene ad essere compromesso con alterazione dell'apertura dei canali ionici, alterazione della espressione genica, disturbo nella neurotrasmissione.

(fonte: La Repubblica)