

## Merluzzo al posto degli psicofarmaci

Quando si parla di olio di fegato di merluzzo, rimedio terapeutico d'altri tempi, a molti che da bambini lo hanno loro malgrado conosciuto, ma anche a quelli che non ne hanno mai fatto uso, viene in mente qualcosa di sgradevole.

Questo rimedio infatti veniva dato ai bambini ritenuti troppo gracili che lo ingoiavano decisamente controvoglia e che, in tempi moderni è stato sostituito da una vasta gamma di integratori dietetici ritenuti più gradevoli ed efficaci, sembrava destinato ad un non triste declino e invece è stato recentemente riscoperto da alcuni pediatri che, sulla base dei risultati di nuove ricerche scientifiche, hanno scoperto altri benefici derivati dall'uso di questo olio.

L'olio di fegato di merluzzo, che si ricava dal fegato fresco di alcune specie di *gadus* ed altre specie simili presenti nei mari del nord, è un olio **ricco di vitamine A e D**, importanti soprattutto **per la vista e per fissare il calcio nelle ossa**, ma vi troviamo anche i benefici **acidi grassi Omega3** tanto utili per la **prevenzione delle malattie cardiovascolari**. L'olio di fegato di merluzzo è utilizzato soprattutto come **ricostituente e nei casi di rachitismo**, ma recentemente nuovi studi effettuati dalla famosa Università di Oxford ritengono che l'antico prodotto naturale possa addirittura **sostituire alcuni psicofarmaci**.

La ricerca ha interessato più di un centinaio di bambini che presentavano sintomi della cosiddetta **ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder)** un tipo di disturbo psichiatrico che negli ultimi tempi qualcuno dichiara allarmante, mentre altri ne mettono addirittura in dubbio l'esistenza.

I bambini con questa sindrome vengono descritti come troppo vivaci o iperattivi e non sono in grado di concentrarsi su di una cosa alla volta e quindi ne risulta compromessa la capacità di apprendimento. Spesso questa presunta sindrome viene curata con psicofarmaci il cui uso è poco raccomandabile soprattutto se si tratta di bambini.

Tornando al nostro vecchio olio di fegato di merluzzo, alcuni dei bambini che presentavano sintomi di ADHD sono stati trattati con integratori a base di olio di pesce ed altri con rimedi ad effetto placebo. Quelli che hanno ricevuto gli integratori sono notevolmente migliorati e questi miglioramenti sono stati più o meno uguali a quelli ottenuti con i farmaci senza, però, gli sgraditi effetti collaterali. Buoni effetti si sono avuti anche per quanto riguarda la terapia della "disprassia" sindrome che compromette la coordinazione motoria.

Secondo i ricercatori gli effetti benefici che si sono avuti con l'olio di fegato di merluzzo si devono alla presenza, in questo integratore, degli acidi grassi, in particolare gli ormai famosi Omega3, essenziali allo sviluppo ed al buon funzionamento del cervello. I disturbi, che riguardano sempre di più i bambini, deriverebbero da una carenza nella dieta di questi preziosi grassi della cui presenza sono particolarmente ricche alcune specie di pesce.

di Marco Accossato

fonte: La Stampa