

- Inibiscono i fenomeni infiammatori (che sono alla base di molteplici patologie invalidanti)

Il test eseguito con metodo gas-cromatografico, in particolare dosa il rapporto tra omega 6 (Acido Arachidonico) ed omega 3 (EPA e DHA). Si ritiene che un'ottimizzazione di questo rapporto porti ad un miglioramento dello stato di benessere psicofisico. Questo rapporto è alla base della prevenzione di patologie degenerative e cardiovascolari.

Questo rapporto è da considerarsi come un indice di benessere dell'organismo e risulta essere fondamentale per la prevenzione e la cura di:

- Patologie cardiovascolari
- Riduzione del livello dei trigliceridi nel sangue
- Regressione del processo aterosclerotico
- Prevenzione di trombosi e di conseguenza l'infarto del miocardio
- Patologie tumorali
- Processi infiammatori
- Patologie del sistema nervoso
- Malattia di Alzheimer
- Depressione
- Ridotta capacità cognitiva (es. scarsa memoria)

Omega 6/omega 3 e alimenti

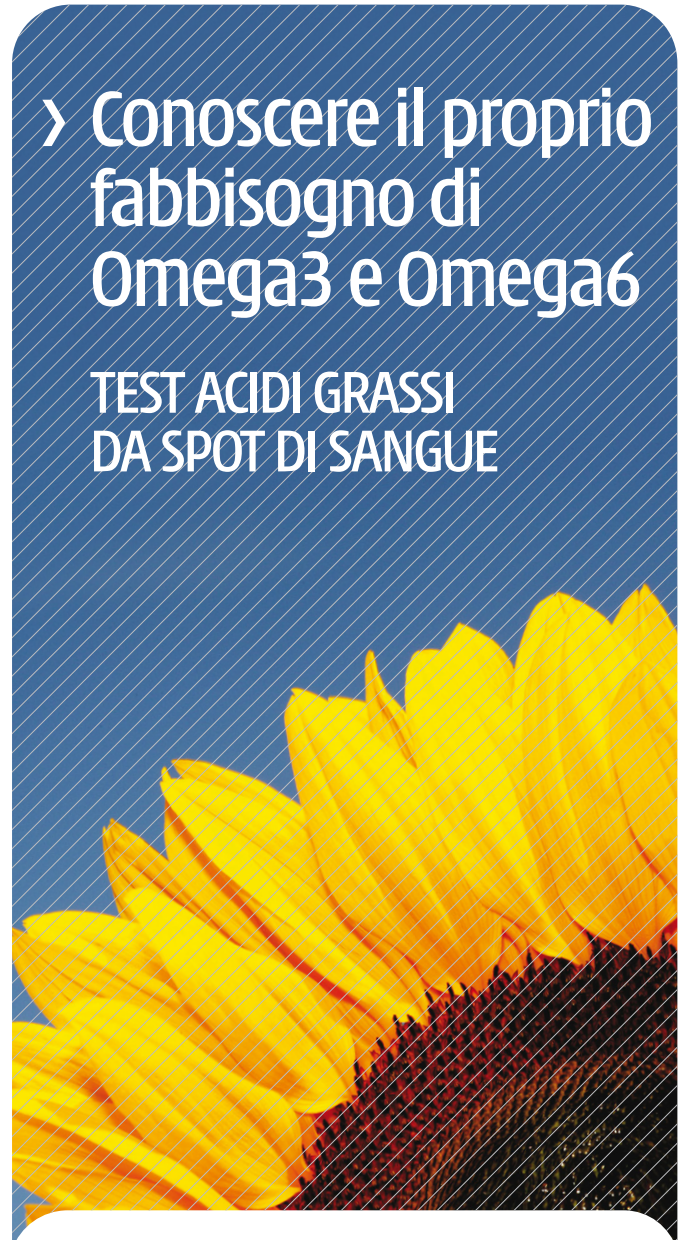
I prodotti cerealicoli hanno un contenuto di omega 6 molto alto, al contrario la quantità di omega 3 è molto bassa. Gli omega 3 sono maggiormente presenti nei prodotti di origine ittica, in particolare salmone, sardina, aringa, sgombro e tonno.

Non va comunque sottovalutata la quantità di omega 3 presente nelle carni bovine anche se va ricordato che nelle carni il rapporto omega 6/omega 3 è decisamente a favore dei primi. Al contrario gli omega 3 sono praticamente assenti negli insaccati, nei formaggi e nei cereali.

Va infine ricordato che il metodo di preparazione (cottura e in particolare la frittura) dei prodotti ittici modifica notevolmente il contenuto degli acidi grassi a sfavore degli omega 3.



Info e Prenotazioni
030.3386212
Via G.Marconi 11A - Brescia



oxygenlab.com



Che cosa sono gli acidi grassi

Gli acidi grassi sono il componente più importante e comune di tutte le classi di lipidi e svolgono importanti funzioni:

- *Strutturali, a livello delle membrane cellulari*
- *Energetiche, in quanto fonte di energia*
- *Metaboliche.*

Gli acidi grassi presenti nell'organismo in parte vengono sintetizzati dall'organismo stesso, in parte derivano dalla dieta sotto forma di:

- **acidi grassi saturi (FA):** di cui fanno parte sia i trigliceridi di deposito sia i componenti strutturali di membrana, ad esempio: acido palmitico, acido stearico. Se assunti in eccesso sono implicati nella genesi di malattie cardiovascolari
- **acidi grassi monoinsaturi (MFA):** esercitano effetti benefici sulla salute, regolando il tasso di colesterolo e intervenendo nella protezione del sistema cardiovascolare, ad es. acido oleico (ω -9)
- **acidi grassi polinsaturi (PUFA):** si distinguono in due famiglie di acidi grassi, che hanno effetti fisiologici differenti:
 - quelli della serie omega 6 (ω -6) diminuiscono il tasso di colesterolo e sono indispensabili alla struttura della membrane cellulari; hanno una funzione pro-infiammatoria, ad es. l'acido arachidonico AA, acido gammalinolenico GLA e acido diomogammalinolenico DGLA)
 - gli acidi grassi della serie omega 3 (ω -3) hanno importanti funzioni anti-infiammatorie e favoriscono la prevenzione delle malattie cardiovascolari (ad es. acido eicosapentaenoico, EPA) e l'acido docosaesaenoico o DH) entrambi contenuti in grande quantità nei pesci dei mari freddi e nel pesce azzurro.

Tra questi ci sono due acidi grassi essenziali (cioè che l'organismo non può sintetizzare ma deve introdurre con la dieta): l'acido linoleico (ω -6) e l'acido alfa-linolenico (ω -3 contenuto nelle piante - es. olio di lino), che sono precursori di altri acidi grassi e permettono la sintesi di importanti mediatori chimici.

I test di laboratorio

Questo test non invasivo, è uno strumento utile con cui valutare la relazione tra lo stato generale di salute e le abitudini di vita dei pazienti, ed attuare la prevenzione mirata di possibili scompensi. Il test permette la determinazione dei singoli acidi grassi, della loro quantità percentuale e di calcolare i rapporti fra i diversi tipi di acidi grassi, con indicazione dei valori ottimali che devono essere mantenuti o raggiunti per svolgere in modo adeguato le loro funzioni.

Molte situazioni sia fisiologiche (invecchiamento e gravidanza) che patologiche (tra le quali: malattie cerebrali degenerative, infiammazioni, cancro, malattie del sistema immunitario), creano scompensi nel profilo lipidico.

Con l'analisi lipidica è possibile controllare lo stato del soggetto, scoprire squilibri e curarli ed infine attuare una vera strategia di prevenzione di base.

Quotidianamente i mezzi di informazione diffondono suggerimenti dietetici, come il ricorso ad Omega-3 ed Omega-6 (ad esempio olio di pesce o borragine) per ottenere benefici su diverse funzioni fisiologiche.

Si deve tuttavia ricordare che questi acidi grassi polinsaturi vengono degradati in condizioni di stress cellulari oppure in presenza di radicali liberi, e si formano metabolici tossici che non hanno alcun effetto benefico. Pertanto il consumo di oli può risultare addirittura controproducente se non viene attentamente monitorato.

A chi è consigliato il test

Il test è consigliato a tutti, anche in condizioni di buona salute e, a maggior ragione, in caso di:

- alimentazione scorretta
- un apporto insufficiente di vitamine ed oligoelementi
- una condizione di elevato stress psico-fisico
- presenza di una patologia cronica (ipertensione, diabete, ...)

- presenza di infezioni e infiammazioni croniche
- presenza di malattie immunoallergiche o cutanee come eczema, dermatite atopica e psoriasi
- disturbi cardiovascolari

Prelievo

Non invasivo, tramite una goccia di sangue da dito da depositare su una apposita carta assorbente.

Benefici dei test di laboratorio

Grazie ai risultati dei test, è possibile stabilire il proprio profilo di acidi grassi e avere indicazioni su:

- L'impostazione di un corretto programma nutrizionale personalizzato
- L'eventuale necessità di una supplementazione di omega 3 (ad es. EPA o DHA, per ristabilire il corretto rapporto fra gli acidi grassi ω -3/ ω -6, diminuire lo stato pro-infiammatorio e il rischio associato di malattie cardiovascolari)
- una variazione di dieta o della assunzione di integratori mirati.

Da sapere

Più importanti funzioni degli Omega 3:

- Evitano l'accumulo dei grassi più pericolosi, trigliceridi e colesterolo, sulle pareti arteriose
- Proteggono il sistema cardiovascolare: il sangue reso più fluido dall'assenza dei grassi "cattivi" circola meglio facendo funzionare bene il cuore ed allontanando il rischio di malattie coronariche (ipertensione, arteriosclerosi e trombosi)
- Attenuano le reazioni infiammatorie quali asma ed artrite reumatoide
- Aumentano le difese immunitarie e rafforzano le difese della pelle coadiuvanti nella cura della psoriasi e di altre patologie cutanee