

LO STUDIO

Meno rischio d'infarto sia con gli omega 3 che con i 6

Un'alimentazione ricca di entrambe le classi principali di acidi grassi polinsaturi (omega-3 e omega-6) si associa ad una significativa riduzione del rischio coronarico. Lo ha dimostrato lo studio Age-Im condotto da Nutrition Foundation of Italy (Nfi), facendo cadere l'ipotesi secondo cui l'assunzione corretta dei polinsaturi debba rispettare un rapporto omega-6/omega-3 da mantenere il più basso possibile. Lo studio è stato condotto col supporto di 5 Unità di terapia intensiva coronarica (Bologna, Cremona, Ancona, Napoli, Palermo). I ricercatori hanno misurato nel sangue vari acidi grassi in circa 100 soggetti colpiti di recente da infarto e in

altrettanti soggetti sani. È emersa una riduzione del rischio di infarto fino all'85% per maggiori introiti, con la dieta, di omega-6 (presenti in alcuni oli vegetali e nella frutta secca), e fino al 65% per livelli più elevati di omega-3 (di cui sono ricchi alcuni vegetali e il pesce). Pubblicato online su *Atherosclerosis*, lo studio ha messo in luce che i benefici apportati dalle due categorie di acidi grassi polinsaturi si sommano, mentre ha confermato come i grassi saturi, tipici di molti alimenti di origine animale, siano invece più presenti nel sangue dei soggetti colpiti da infarto rispetto ai soggetti del gruppo di controllo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

