

## Ruolo del DHA nell'alimentazione anti-aging

Tra i 10 più importanti fattori chiave del processo di invecchiamento assume un ruolo sempre più significativo l'infiammazione. La stessa rivista internazionale Magazine Time ebbe a dedicare a questo problema una copertina, definendola come **"the secret killer"**...

Infatti alla base di gran parte delle patologie tipiche dell'epoca attuale c'è l'enorme aumento da un lato dei processi infiammatori, dall'altro di quelli neurodegenerativi. E' noto come i processi degenerativi causati dalla produzione eccessiva di sostanze infiammatorie, siano alla base delle patologie cardiocircolatorie, tumorali, osteoarticolari e neurodegenerative.

In tutti questi casi gli acidi grassi Omega-3 hanno dimostrato di poter svolgere un ruolo terapeutico fondamentale. Anche se tale eccesso di molecole infiammatorie dipende da numerosi fattori nutrizionali: il rapporto sbilanciato tra grassi saturi e insaturi da un lato, e quello ancora più squilibrato tra Omega-6 e Omega-3 all'interno degli insaturi, gioca un ruolo certamente decisivo.

Attualmente il rapporto tra Omega-6 e Omega-3 è assai squilibrato: negli Stati Uniti, secondo i dati della FDA, si parla di un rapporto medio di 25:1, mentre in Europa siamo intorno ai 17:1.

Anche se le fonti alimentari sono importanti, non più del 5% della quantità ingerita come fonte alimentare può essere effettivamente assorbita a livello intestinale. Inoltre questa assimilazione è ancora più carente negli anziani, nei diabetici, negli ipertesi e nelle persone affette da patologie neurodegenerative.

Proprio per questa ragione è oggi stabilita l'utilità di una integrazione diretta degli Omega-3 effettivamente biodisponibili, grazie ai molteplici vantaggi sulla salute e quindi stante la possibilità di espletare un fattivo ruolo nell'allungamento dell'aspettativa di vita.

Si ascrivono principalmente al DHA, uno dei due Omega-3, i benefici terapeutici sulle patologie cardiovascolari.

In particolare:

- riduzione dei trigliceridi;
- riduzione dell'aggregazione piastrinica e della viscosità sanguigna;
- inibizione dello sviluppo di placche aterosclerotiche;
- riduzione della fibrillazione ventricolare e delle aritmie.

Non solo, con l'invecchiamento si assiste ad un calo del DHA e, in parallelo, ad una perdita di funzionalità cerebrale. Ad esempio i pazienti affetti da morbo di Alzheimer mostrano livelli bassissimi di DHA nel cervello.

Diversi studi hanno dimostrato come l'integrazione con DHA possa apportare un significativo miglioramento delle funzioni cognitive e un rovesciamento della senescenza neurocerebrale.

Di riflesso l'integrazione con DHA può apportare benefici significativi su condizioni quali la depressione, la capacità mnemonica e l'acutezza mentale, nonché in merito ai processi di degenerazione neurocerebrale.

La capacità del DHA, e solo del DHA, di arrestare l'apoptosi (= la morte) dei fotorecettori retinici è stata provata sia in vitro sia in vivo. Questo conferma come l'integrazione di DHA possa avere effetti benefici sia sulla degenerazione maculare legata all'età, sia su patologie oculari quali la retinite pigmentosa.

Una supplementazione con Omega-3 ed in particolare di DHA contribuisce a contrastare lo sviluppo delle cellule cancerogene metastatiche e ad incrementare i benefici della chemio e radioterapia.

La fonte originaria di EPA e DHA sono le alghe verdi-azzurre contenute nel plancton e solo perchè si nutrono di tali microalghe i pesci sono fonti effettive di Omega-3. L'80% del pesce consumato è oramai di allevamento, per cui il contenuto di Omega-3 è molto diminuito. Inoltre un'altra importante fonte di Omega-3, il salmone, presenta significativi quantitativi di contaminanti, così come emerso in alcuni studi effettuati nei Paesi Nordeuropei. C'è una differenza radicale tra salmone selvatico e salmone allevato: il primo risulta nettamente più sano rispetto al secondo.

Per tutte queste ragioni, al fine di riequilibrare il rapporto tra Omega 3 ed Omega 6, non è più sufficiente puntare sul recupero di un'alimentazione migliore sotto il profilo qualitativo, ma diventa indispensabile ricorrere ad un'ottimale diretta integrazione con omega-3, in particolare di fonte algale, particolarmente più ricca in DHA.