

Il ruolo degli acidi grassi Omega-6 nel benessere cardiovascolare

Gli alimenti contenenti **Omega-6** proteggono il cuore e riducono la mortalità.

Una dieta ricca di questi acidi grassi, infatti, in sostituzione di cibi ricchi di grassi saturi o carboidrati, favorisce la riduzione del colesterolo LDL e la concentrazione di colesterolo HDL.

E' quanto risulta da numerosi studi scientifici condotti, tra gli altri, dall'**American Heart Association**, dalla **FAO**, dall'**OMS** e, sull'orizzonte nazionale, dall'**INRAN**, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Sebbene questi organismi raccomandino fortemente un consumo elevato di Omega-6, sembra che gli italiani non recepiscano al meglio il messaggio: secondo dati recenti pubblicati dall'**INRAN**, gli Omega-6 rappresenterebbero circa il 4% delle calorie totali nella dieta dei connazionali, mentre bisognerebbe aumentarne l'assunzione fino a raggiungere una percentuale del 5-6% al giorno, pari a 12-15 grammi (per un adulto che consumi 2200 calorie al giorno).

Secondo quanto emerso all'ultimo **Congresso SISA (Società Italiana per lo Studio dell'Aterosclerosi)** tenutosi a Roma, numerosi studi dimostrano che alti valori di Omega-6 riducono la mortalità cardiovascolare di 3 volte e gli eventi coronarici del 26%.



1

“Una metanalisi di diversi studi pubblicata di recente sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha mostrato come all'aumento del 5% dei livelli di assunzione di Omega 6, passando da un apporto modesto (3-4%) ad uno elevato (6-10%)” - spiega il professor **Alberico Catapano, Direttore della Fondazione SISA e Ordinario di Farmacologia all'Università di Milano** – “corrisponda una netta riduzione (-26%) del rischio di eventi coronarici. Ciò è dovuto principalmente alla diminuzione della colesterolemia LDL e all'aumento delle concentrazioni di colesterolo HDL, anche solo consumando il 6% di Omega 6 sul totale delle calorie giornaliere”.

Agli studi già esistenti sul tema, se ne aggiungono due recenti, coordinati in Italia dalla **Nutrition Foundation of Italy (NFI)**.

Il primo è stato realizzato su circa 450 cittadini milanesi adulti, mentre il secondo ha confrontato 100 pazienti italiani con un recente primo infarto e 100 soggetti sani di controllo.

Spiega il **Prof. Andrea Poli, Direttore Scientifico di NFI**: “Nei soggetti che hanno subito un infarto, i livelli nel sangue intero di acido linoleico, il principale rappresentante degli Omega 6, sono, anche nel nostro Paese, ridotti tra gli infartuati rispetto alla popolazione sana”.

Anche gli studi condotti da OMS, FAO e INRAN indicano livelli minimi e massimi di omega 6.

“Il documento pubblicato di recente sulla rivista *Annals of Nutrition and Metabolism* a cura della FAO” – dichiara il **professor Catapano** – oltre a confermare l'essenzialità dell'acido linoleico, fornisce indicazioni precise sul fabbisogno e sui livelli minimi e massimi di assunzione dei diversi tipi di grassi, in un'ottica non solo di appropriatezza nutrizionale ma anche di natura preventiva”.



Nel lavoro FAO/OMS vengono innanzitutto confermati i livelli di acido linoleico necessari per prevenire i sintomi della carenza, pari al 2,5% delle calorie giornaliere. I limiti di assunzione minimo e massimo per l'acido linoleico corrispondono rispettivamente al 2 e al 9 % delle calorie complessive giornaliere, ma sono necessari livelli equivalenti al 2,5-3,5 % per eliminare il rischio di sintomi da carenza.

Si parla quindi di quantità assolute variabili tra 5 e 20 grammi al giorno.

L'acido linoleico, il principale acido grasso della serie Omega 6, è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule dell'uomo, che non è in grado di sintetizzarlo, e deve quindi introdurlo "già pronto" con gli alimenti. Si trova in quantità variabili in un'ampia serie di alimenti: può costituire più del 50% dei lipidi di alcuni tipi di olio, ma è presente un po' in tutti gli oli vegetali e nella frutta a guscio come le noci, nel pane integrale, nei cereali, nella borragine ed in misura minore negli alimenti animali, come le uova ed i latticini.

A cura del **Comitato scientifico della Fondazione Istituto Danone**

Tratto da
"Acidi grassi omega 6 e prevenzione cardiovascolare",
dal 25° Congresso Nazionale SISA, Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi.



ISTITUTO DANONE
Nutrizione e Salute

