

Mic abecedar al sănătății conjugate cu Omega 3

Basic health related to Omega 3



Beneficiile omega 3 sunt atât de mari încât au inspirat sfaturile celor mai experimentați medici și s-au concretizat în cărți demne de a se constitui în ghiduri pentru o viață sănătoasă. O astfel de carte e „Celebrii omega 3 în alimentația zilnică”, apărută la Editura AMALTEA, ce îmbină atât informația, cât și implementarea practică a acesteia prin rețete variate și la îndemâna oricui. Informațiile instigă la abordarea sistematică a acestor rețete.

- Durerile legate de menstruație. O suplimentare cu capsule cu ulei de pește (asociată obligatoriu cu ulei de luminiță sau de limba-mielului) ameliorează considerabil situația victimelor „sindromului premenstrual“.

- Agresivitatea, în net recul în fața unei suplimentări cu omega 3.

Nimic cu adevărat surprinzător, deoarece aceștia sunt folosiți cu succes în cadrul tulburărilor de dispoziție și al depresiilor; agresivitatea este și ea o formă de instabilitate emoțională. Bineînțeles, fiecare adolescent este diferit, iar mulți alți factori intervin în dificultățile pe care ei le întâmpină pentru a deveni adulți. Dar, fără nici o îndoială, un deficit de omega 3 nu este deloc favorabil echilibrului nervos hormonal.

ADOLESCENȚĂ

Un adolescent își poate dori să ia majoritatea meselor la fastfood sau să se hrănească cu sucuri carbogazoase și amestecuri pline de îndulcitori, sărate, grase, ciudate și arareori comestibile... fără să fie considerat anormal din cauza acestui fapt. Pește, salată? Nici vorbă. Ulei de rapiță? Mai bine moare. Deci, la urma urmei, putem spune că un adolescent care nu suferă de un dezechilibru în acizi grași nu este într-un tot normal. Veți răspunde: și dacă n-ar consuma decât omega 3... notele lui la mate ar fi cu mult peste medie? (cu siguranță există o legătură și între aceste lucruri). Serios vorbind, pentru toți aceia care reprezintă cu mândrie această castă stimabilă, un aport anarhic de omega 3 induce aproape automat un dezechilibru hormonal. Asta mai lipsea: hormonii, deja responsabili de majoritatea problemelor lor (inclusiv de coșul enorm care apare fix în seara cea mai importantă), nu mai știu ce să inventeze pentru a se face remarcăți. De exemplu:

ADULȚI

Adolescenții noștri au devenit adulți! Ei sunt supuși de acum înainte stresului profesional, fără menajamente, și fac față diverselor șantiere „în construcție”: cămin, casă, cuplu, eventual familie. Toate aceste situații consumă mari cantități de omega 3. Cuplurile care doresc să aibă un copil ar trebui să fie în mod special vigilente în ceea ce privește aporturile lor de omega 3. Fără să mai spunem că, astăzi, un bun statut în acizi grași este un serios atu pentru sănătatea de mâine, atunci când

adulții vor deveni seniori (mai ales în ceea ce privește protecția cardiacă).

ARTRITĂ – ARTROZĂ – POLIARTRITĂ REUMATOIDĂ

Sportivii știu cel mai bine și mai devreme decât oricine altcineva cum se manifestă durerile **artritei**: umflături, roșeață, căldură...

Această inflamație acută sau cronică a articulațiilor este asociată în mod eronat cu persoanele în vârstă. Ea poate apărea la orice vârstă, spre deosebire de **artroză**, care îi privește mai ales pe seniori. În acest stadiu, articulația este deteriorată, iar medicamentele prescrise în mod obișnuit (antiinflamatoare) nu fac decât să accelereze această distrugere programată. Cât despre **poliartrita reumatoidă**, cea mai frecventă dintre afecțiunile reumatice cronice, aceasta atinge numeroase articulații, până într-acolo încât poate face imposibilă viața.

În toate cele trei cazuri, este mai bine să recurgem la omega 3, care nu numai că pot calma durerile inflamatorii, dar protejează și articulațiile. Acești acizi blochează producerea a două dintre principalele substanțe implicate în atacul articular. Pentru o eficiență sensibilă, este necesară o suplimentare cu 2 g zilnic, adică 4 capsule la prânz și seara (dacă nu, treceți la 200 g de somon pe zi).

Fiți răbdători! În cazul reumatismelor severe sau numeroase, efectele benefice apar la capătul a 8, poate chiar 12 săptămâni de suplimentare.

ASTM

Acizii omega 3 previn alergiile, în general, și astmul în particular. Această veste bună îi privește nu numai pe cei 3 milioane de astmatici francezi, ci și pe toți cei care nu vor să devină astmatici. Și sunt o grămadă...

Studiile arată că, cu cât înghițim mai mult omega 3, cu atât riscăm mai puțin să facem astm. Reciproca e și ea valabilă: cu cât alimentația este mai bogată în acizi grași saturați sau în omega 6, cu atât crește posibilitatea de a suferi un astm. La copii, o creștere semnificativă a aporturilor de omega 3 (prin intermediul peștelui gras, potrivit respectivelor studii) conduce la concluzia că marii consumatori ai acestor pești marini riscă până la de 4 ori mai puțin să devină astmatici decât semenii lor mai puțin amatori de produse marine. Atunci când ne aflăm în clanul astmaticilor, acizii omega 3 rămân interesați, fiindcă limitează simptomele astmatice. Mai puține crize și mai puțin violente...

CANCER

Un aport corespunzător de omega 3 protejează, probabil, de cancer la sân și de prostată, cu siguranță de cancer pulmonar, de pancreas și de colon. Privitor la celelalte forme de cancer, rezultatele studiilor sunt mai puțin clare și mai puțin numeroase, dar nu prea se observă cum ar putea acizii omega 3 să activeze dezvoltarea bolii. Din contră, numeroase studii sugerează că acizii omega 3 combat în diferite moduri această boală:

- Ei iau locul acizilor omega 6, hrana favorită a celulelor canceroase. Fără omega 6, acestea din urmă cresc extrem de lent, în vreme ce, atunci când sunt „injectate” în mod experimental cu aceste grăsimi „rele”, ele cresc cu o viteză halucinantă. Cu omega 3 se întâmplă exact invers, ceea ce pare să „înfometeze” în mod curios celulele maligne.

- Ei iau locul acizilor grași saturați (cei din carne și din produse lactate). Or, cine spune „grăsimi saturată” spune „celulă canceroasă închisă”, deci care nu comunică cu exteriorul. Radicalii liberi oxidanți nu pătrund deloc în ea, iar aceasta poate trăi mult timp fără să fie „atacată” și se poate reproduce, cum atât de bine știu, din păcate, să o facă tumorile. Invers, datorită acizilor omega 3, aceste celule „bolnave” sunt mai vulnerabile în fața oxidanților – acesta este, de altfel, unul dintre motivele pentru care trebuie să înghițim antioxidanți atunci când creștem consumul de omega 3 (sau când luăm capsule). S-a demonstrat că o celulă canceroasă suficient de bombardată cu radicali liberi poate muri. Acizii omega 3 favorizează acest proces și, în plus, împing celulele tumorale către autodistrugere. Exact invers stau lucrurile cu acizii omega 6, care participă la această regretabilă, dar celebră imortalitate a celulelor canceroase.

- Se opun diseminării celulelor canceroase în alte locuri din corp, din afara zonei atacate inițial. Cu alte cuvinte, luptă împotriva „metastazelor”, care sunt responsabile de numeroase decese prin cancer. Cum reușesc oare *vedetele* acizilor grași o asemenea performanță? Împiedicând celulele tumorale să se „agațe” de celule sănătoase pentru a le îmbolnăvi și pe acestea. Și țineți-vă bine: chiar dacă reușesc să se agațe de ele, o altă proprietate a acizilor omega 3 este de a limita producerea unei enzime care favorizează pătrunderea celulei „bolnave” în cealaltă. Pentru a nu știu câta oară, exact invers stau lucrurile în cazul acizilor omega 6, care, nemulțumindu-se cu favorizarea cancerului, îi accelerează și diseminarea.

Nu există nici cea mai mică îndoială: acizii omega 3 ajută la prevenirea și la încetinirea

procesului canceros. Gândiți-vă la acest lucru sau mai bine nu vă mai gândiți: mâncați-i! Și reduceți consumul celorlalte grăsimi (cele „rele“), care sporesc riscul de cancer, fără nici o urmă de îndoială.

ATENȚIE!

Am mai spus-o și o repetăm: acizii omega 3 sunt destul de fragili. Să ne imaginăm că ați consuma zilnic somon la grătar (cu crustă) și/sau ulei de nuci ranced (ceea ce ar fi chiar de mirare, deoarece este foarte rău la gust...), impactul asupra sănătății nu ar fi în mod cert prea fericit. Pentru ca acizii omega 3 să-și păstreze proprietățile protectoare, respectați-le caracteristicile și „modul de folosire“!

Atunci când cancerul este declarat, trebuie, evident, să urmăm scrupulos prescripțiile medicale adecvate. Dar și în acest caz, testele au arătat că eficiența tratamentului (chimioterapie sau radioterapie) și revenirea la sănătate sunt optime atunci când statutul în omega 3 este și el optim. Cum și de ce?

- Chimioterapia atacă celulele canceroase bombardându-le cu cantități fenomenale de radicali liberi. Aceștia din urmă alterează, slăbesc și apoiucid celulele tumorale. Or, tocmai am văzut că omega 3 facilitează pătrunderea radicalilor liberi în celule. Deci le sporesc eficiența!

- Nu numai chimioterapia este mai eficientă datorită acizilor omega 3, ci, în plus, aceștia din urmă îi reduc din toxicitate! Căci, evident, generând toți acești radicali liberi, tratamentul pune anumite probleme (căderea părului etc.). Ați putea să vă întrebați, așa cum o facem și noi de altfel: „Nu e oare curios că acizii omega 3 sporesc potențialul toxic al chimioterapiei, limitând în același timp efectele sale secundare, legate tocmai de afluxul de radicali liberi?“ Pentru moment, este adevărat, nici o explicație nu vine în sprijinul afirmației, dar aceasta din urmă este elocventă. Dacă supunem animalele aceleiași chimioterapiei căreia îi sunt supuși oamenii, administrându-le un regim bogat în omega 6, jumătate dintre ele decedează din cauza toxicității tratamentului. Dar cu aceleași doze medicamentose și un regim bogat în omega 3 de această dată, nici un animal nu decedează. Interesant, nu? Deci, cu siguranță, noi nu suntem șoareci și de aceea fundamentele teoretice rămân nesigure, dar acestea sunt faptele: mai bine să ne asigurăm rezerve de omega 3 și să le facem bagajele acizilor omega 6.

- În caz de intervenție chirurgicală, acizii omega 3 activează în mod clar recuperarea. De altfel, în timpul operației, celulele canceroase pot să încerce

să se disemineze (metastaze) și acizii omega 3 le taie elanul (citiți mai sus).

- Acizii omega 3 reduc pierderea în greutate (cașexie), clasică în cazul cancerului. Jumătate dintre pacienți suferă de așa ceva, iar această tulburare nu favorizează deloc vindecarea, cel puțin așa se bănuiește. Și în acest caz se pune problema regăsirii siluetei, dar în sensul invers celui folosit de obicei: este o cursă pentru recuperarea kilogramelor, iar medicii încearcă prin toate mijloacele să încetinească scăderea în greutate a pacienților lor, pentru a le spori șansele de supraviețuire. Cașexia ar fi în fapt răspunzătoare pentru 10-25% dintre decesele legate de cancer, ceea ce e destul de mult. Or, într-un studiu făcut pe un număr mic de bolnavi, o suplimentare a permis nu numai frânarea pierderii în greutate (care atingea 3,2 kg pe lună la începutul testului), ci și câștigarea a 200 g pe lună la acești pacienți.

Nu vom insista niciodată îndeajuns asupra beneficiilor pe care le pot avea pacienții canceroși de pe urma unei alimentații bogate în acizi grași omega 3. E păcat însă că, așa cum se întâmplă și în cazul bolnavilor de inimă, cei atinși de cancer continuă să primească sfaturi de genul: „Mâncați mai puține grăsimi!“, fără să li se facă nici o altă precizare.

În concluzie, pentru a vă spori șansele de însănătoșire și a reduce perioada de refacere, străduiți-vă să mâncați cel puțin de două sau de trei ori pe săptămână pește gras. Unele studii arată că aceste beneficii nu pot fi obținute decât prin aporturi foarte regulate de omega 3, adică printr-o suplimentare cotidiană. În toate situațiile este de preferat să vorbiți cu un specialist în nutriție (medic sau farmacist).

DEPRESIE

Acizii omega 3 previn toate tipurile de depresie, iar pe unele dintre ele chiar le ameliorează. Toate acestea par ciudate pentru noi, occidentalii, dar asta sunt faptele: populațiile care consumă mult pește nu cunosc depresia decât în cazuri foarte rare. Să înțelegem bine acest lucru: acizii omega 3 nu sunt miraculoși, ei sunt doar necesari pentru a face ca organismul să funcționeze la capacitate optimă.

Dar copacul nu trebuie să ascundă pădurea, iar pădurea... Cine e pădurea? Farfuria dumneavoastră. Ar fi ridicol și iluzoriu să ne imaginăm că acizii omega 3 ar putea de unii singuri să mulțumească materia noastră cenușie. Creierul nostru, degustător rafinat, ciugulește de ici, de colo, pentru a-și satisface nevoile de vitamina B, de fier, de vitamina C, de zinc, de iod... Iar o suplimentare cu omega 3

se dovedește valoroasă pentru a „trata” anumite depresii. Maniaco-depresivii și depresivii cronici (sau mai degrabă cei „cu repetiție”) sunt cei mai mari beneficiari.

PSI SAU ORGANIC?

Depresia a fost mult timp considerată drept o boală „psi”, după modelul: „Are legătură cu capul, o să treacă, uite ce frumoasă e viața, ce drăguțe sunt culorile florilor etc.” Apoi, au existat partizanii „exclusiv biologicului”, pentru care un simptom = un medicament. O depresie = un antidepresiv. Psihoterapiile erau considerate niște trâncăneli fără rost și niște „legări la cap” inutile, deoarece depresia se datora unor tulburări ale secrețiilor hormonale în creier (neurohormoni) sau altor deficiențe ale corpului.

Era timpul ca „psi” și „biologicul” să se reconcilieze și este de acum încolo foarte clar că o depresie nu poate fi depășită decât cu ajutorul ambelor tipuri de soluții. Astfel, am putea spune: ajutor biologic (omega 3 mai ales), psi, igienă de viață, crearea unor zone compensatorii, gestiunea stresului, planificarea proiectelor, dietetică ameliorată etc.

Ulei de pește împotriva micilor depresii, de ce nu, dar în cazul depresiilor „reale”, totuși, vă întrebați dacă această soluție mai stă în picioare... Ei bine, nu vă mai puneți asemenea întrebări. Cu siguranță, studiile asupra acestui aspect nu sunt literă de lege, dar, lucru rar și, ele concordă toate: nu numai că acizii omega 3 „funcționează”, dar, în plus, nu au nici efecte secundare. Iar unul dintre aceste studii, destul de extrem, răspunde tuturor îndoielilor care ar mai continua să existe. Câțiva pacienți depresivi în ultimul stadiu și spitalizați din cauza riscului crescut de sinucidere au fost repartizați în două grupe: primii au luat capsule de omega 3, iar ceilalți capsule cu ulei de măsline. Cercetătorii au oprit experimentul mai devreme, după 4 luni, fiindcă „grupul omega 3” se simțea infinit mai bine decât celălalt. Ar fi fost criminal să nu beneficieze toată lumea de pe urma acestei concluzii! Cercetătorii notează că toate simptomele erau ameliorate: tristețe, insomnie, lipsă de energie, anxietate, scăderea libidoului, tendințe sinucigașe, idei negre...

DEPRESIA: BOALA CU O MIE DE FEȚE

O depresie poate ascunde o alta. Această suferință a sufletului este în mod evident multifactorială, putând evolua între depresia „clasică”, cea „bipolară” (maniaco-depresivă), cea „sezonieră” (legată de absența luminii în timpul iernii) și toate celelalte fețe pe care le poate arbora.

Un exemplu: în Japonia, cercetătorii au constatat că, în ciuda absenței luminii pe timpul iernii, procentul de depresie numită „sezonieră” este foarte scăzut. Asta în vreme ce, în Franța, aceasta din urmă este mult mai răspândită, în ciuda unei lipse de lumină comparabile. De ce japonezii sunt imuni? Cercetătorii cred că alimentația joacă aici un rol foarte important și remarcă faptul că, pe măsură ce populațiile consumă mai mulți omega 3, acestea suferă mai puțin de depresie sezonieră (și, de altfel, de orice alt tip de depresie).

De ce? Mereu același refren:

- În depresie, ca și în cazul bolilor cardiace, micro inflamațiile joacă un rol, putem spune, preponderent. Or, acizii omega 3 sunt foarte buni antiinflamatori, am spus-o deja de o mie de ori.

Ei facilitează comunicarea între neuroni: substanțele care determină „bucuria de a trăi” sau „acțiunea” circulă mai bine. Cât despre tendințele sinucigașe, cercetătorii știu de multă vreme că, pe măsură ce scade conținutul de omega 3 din sânge, nivelul unei substanțe numite serotonină este la rândul lui scăzut, iar riscul de a trece la fapte este sporit.

ATENȚIE: Această corelație nu înseamnă în nici un caz că putem trata această problemă îngrijorătoare cu sardele la cutie. Ci doar că, fiind vigilenți în privința aporturilor de omega 3, ba chiar suplimentându-le în cazul persoanelor care au nevoie (în paralel cu urmarea tratamentelor medicale), pacienții se simt mai bine, așa cum au arătat câteva studii efectuate sub strictă observație.

Pentru a concluziona, chiar dacă acizii omega 3 ameliorează ansamblul simptomelor, trebuie totuși să rămânem prudenți. În funcție de fiecare persoană, modul de a depăși acest naufragiu sufletesc este diferit. Fiți deci vigilenți și faceți apel la bunul simț!

3 RAZE DE SPERANȚĂ

- Putem pune capăt majorității depresiilor cu acizi omega 3 și cu modificări ale igienei de viață (activitate fizică, gestiune a stresului etc.).

- Atenție la antidepresivele clasice, prescrise mult prea frecvent.

Efectele lor secundare pot să fie dezastruoase. Dar, în cazul în care se dovedesc a fi indispensabile, LUAȚI-LE.

- O depresie nu se tratează doar cu medicamente și cu omega 3. Este necesar să acceptăm o situație dificilă uneori, să reflectăm, să tragem linie și să înțelegem motivul pentru care am ajuns în acest punct. Nu ezitați să apelați la ajutorul unui psiholog, al unui medic sau al oricărei alte persoane capabile să vă asculte cu atenție: nu e nici o rușine în asta.

CIRCULAȚIA SÂNGELUI

Acizii omega 3 protejează în mod susținut împotriva atacurilor cardiace, pentru că subțiază globulele roșii. Or, aceste celule sangvine sunt mai largi decât vasele cele mai fine (arteriolele). Cu cât globulele roșii sunt mai funcționale, cu atât ele au capacitatea de a se „aplatiza“, astfel încât să poată trece prin tunelul arteriolelor pentru a-și atinge scopul.

Invers, o globulă roșie „rigidă“, deci învelită în grăsimi prea „dure“, nu se va putea deforma. O arteriolă excesiv de fină o va stopa în cursa ei. Datorită acizilor omega 3, circulația este facilitată, cu toate beneficiile pe care le implică acest lucru: o mai bună rezistență la frig (boala lui Raynaud) și la căldură, un risc mai scăzut de flebită, de retenție de apă și de celulită, certitudinea de a aduce zonelor celor mai îndepărtate ale creierului nutrienții așteptați, deci o mai bună funcționare intelectuală și emoțională, accelerarea cicatrizărilor, îmbunătățirea libidoului etc.

INIMA

Inima este în mod cert marele beneficiar al unui aport bun de omega 3. Și invers, este marele perdant în caz de deficit... Veți înțelege cu ajutorul unui simplu tabel. Noi, cei de astăzi, ne aflăm în partea de jos a tabelului (ultimul rând). Chiar dacă nu sunteți fani ai cifrelor, veți înțelege cu ușurință că există o problemă.

Raportul omega 3/omega 6 în alimentație (în funcție de populații)	Valori recomandate 1/5
(trebuie să consumăm 1 moleculă de omega 3 pentru 5 molecule de omega 6 (maximum)	

Primii oameni	1/1
Cretanii	1/5
Japonezii	1/3
Eschimoșii	3/1
Noi, în 1900	1/10
Noi, între 1950 și 2000	1/20
NOI, ASTĂZI	1/15-1/50*!

*de 10 ori mai mulți acizi omega 6 față de valorile recomandate = risc de accident cardiac de 10 ori mai mare

Da, acizii omega 3 protejează în mod admirabil inima; da, faptul că îi consumăm în fiecare zi previne atacurile cardiace, moartea subită, ca și recidivele după un prim infarct.

De ce? Pentru că acești minunați acizi grași:

- Fluidifică sângele, am mai spus-o de o mie de ori. Ei se opun trombozelor (cheaguri), împiedicând plachetele sangvine să se lipească între ele. Acest

lucru este extrem de important, deoarece 85% dintre atacurile cerebrale sunt legate de aceste celebre „gâtuiuri“ care, blocând trecerea prin artere, împiedică sângele să ajungă până la creier. Mai mult, datorită acestei proprietăți, inima lucrează mai ușor pentru a pune în circulație acest sânge mai „lichid“.

- Redau funcționalitatea arterelor.
- Ajută la reglarea tensiunii.
- Se opun micro inflamațiilor, puternic implicate în atacul cardiac propriu-zis. De fapt, celebra „placă de aterom“, pe care o bănuim de „blocarea arterelor“, nu este atât de periculoasă atâta vreme cât rămâne bine „ancorată“ în peretele său. Sub impulsul unei micro inflamări, placa se desprinde și amenințarea planează, fiindcă atunci aceasta se poate fixa oriunde, de exemplu într-un loc strategic...

- Diminuează cantitatea de trigliceride (grăsimile cele mai curente în sânge, dar care în exces dăunează inimii). Acest lucru este cu atât mai demn de apreciere cu cât anumite boli cardiace pot să depindă exclusiv de această cantitate (fără legătură cu colesterolul sau alți factori de risc), mai ales la femei.

- Reglează ritmul cardiac: mai puțină tahicardie (inima „bate prea repede“), mai puține fibrilații etc.

CUM POT SALVA VIEȚI ACIZII OMEGA 3

Care este cea dintâi proprietate a acizilor omega 3? Cea care ne poate realmente salva viața? Este capacitatea lor de a fluidifica sângele. Cum fac ei acest lucru? Dând lecții de funcționalitate.

Vizualizați scena: sunteți o globulă roșie. Rătăciți de-a lungul celor 100.000 de kilometri de vase sangvine în imensitatea corpului uman, ducând aici oxigen, dincolo vitamine, zaharuri în altă parte. Pe scurt: vă faceți treaba, alimentați organele. Puțin câte puțin, vă simțiți în încurcătură, drumul se strâmtează. Sunteți deja mai larg decât unele vase de sânge, ați trecut întotdeauna „în forță“, dar cu cât se scurge timpul, cu atât calibrul vaselor vi se pare mai strâmt. Iată că într-o zi, orificiul în care trebuie să vă strecurați pentru a duce substanțe vitale la inimă (sau la creier) este cu adevărat minuscul. Dacă sunteți foarte suplu, veți reuși să circulați, contorsionându-vă, dar și această etapă va trece. Dacă sunteți mai rigid, nu veți trece niciodată de partea cealaltă și nu veți putea ajunge la destinație. Or, lipsa de sânge, fie și numai temporară, la creier sau la inimă, se numește, o știți deja, infarct. Sau, dacă preferați, un „atac“.

Fără ca prin asta să cădem în sfera dramatismului, imaginați-vă scena descrisă mai sus reprodușă pre-tutindeni în corpul dumneavoastră. La extremitatea degetelor, de exemplu, sau a picioarelor. Dacă

vasele se „închid“ sub acțiunea frigului, a tutunului sau a stresului, globulele „dopate“ cu omega 3 își croiesc drum până la suprafața pielii: vă este cald. Invers, dacă sângele nu mai trece, sunteți înghețat. Chiar dacă alți factori își joacă și ei rolurile lor, prezența acizilor omega 3 este într-adevăr crucială pentru o bună circulație sangvină. De ce credeți că doar peștii din mările reci debordează de omega 3? Pur și simplu pentru că aceste grăsimi le garantează un sânge fluid, apt să circule prin corp fără să se solidifice, în ciuda temperaturilor polare!

O alimentație bogată în omega 3 (sau capsule) redă un plus de suplète (funcționalitate) globulelor roșii, în vreme ce, dimpotrivă, celelalte grăsimi au o tendință clară spre a le rigidiza.

În schimb, acizii omega 3 nu au nici o acțiune asupra colesterolului. De fapt, ei îmbunătățesc unii parametri cel puțin la fel de importanți și în orice caz mai „urgenți“. Există, în realitate, pe de o parte, o boală latentă, care expune foarte progresiv la probleme cardiace și poate, în cele din urmă, să provoace un infarct. Colesterolul este implicat în această categorie.

Pe de altă parte, există emboliile (cheagurile) – cauze majore de mortalitate. Acizii omega 3 protejează împotriva acestor accidente.

E important să ținem sub control nivelul colesterolului, nimeni nu contestă lucrul acesta, dar e mai puțin „presant“ decât să ne fluidificăm sângele cu omega 3. Este indispensabil să luăm în calcul sănătatea cardiacă în ansamblul ei.

„Moarte colesterolului!“, nebulnia anilor '60

Cuvântul de ordine lansat în anii '60 de către nutriționiști „se plătește scump astăzi“, regretă doctorul Jean-Marie Lecerf, de la Institutul Pasteur din Lille.

În vremea aceea, când se vorbea despre colesterol = produse animale = risc cardiac = infarct. Pe de altă parte, se credea că acizii omega 6 protejează de tulburările cardiace, numai pentru că scad nivelul colesterolului. Dat fiind faptul că floarea-soarelui debordează de omega 6, s-au plantat milioane de hectare cu floarea-soarelui pentru a extrage ulei.

Se arunca untul la gunoi și se devora margarină „de floarea-soarelui“, animalele din crescătorii erau îndopate cu semințe și alte produse vegetale care să conțină un maximum de omega 6. Din aceleași motive, nu era de disprețuit nici uleiul de porumb, care îngreunează și astăzi multe produse industriale. În toată această splendidă nebulnie (Gândiți-vă! Urmau să fie învinse bolile cardiace prin eradicarea colesterolului!), nimeni nu acorda nici cea mai mică atenție studiilor științifice care nu prea erau convinse de câmpurile de flori galbene ce zâmbeau soarelui.

Experimentele se înșirau și e asemănau: toate persoanele cu „regim omega 6“ beneficiau (uneori) de o infimă scădere a colesterolului, dar, dincolo de această „ameliorare“, a cărei inutilitate este azi binecunoscută, dezvoltau MULT mai multe forme de cancer, de boli cardiace și alte patologii grave decât persoanele care mâncau „normal“.

Studiile care pun în gardă împotriva acizilor omega 6 datează din anii '70. A fost nevoie de 30 de ani pentru a se începe repararea acestei foarte, foarte mari greșeli. Astăzi, cunoștințele au evoluat și este urgent să se restabilească echilibrul între diferiții acizi grași. Tot așa cum scăderea nivelului colesterolului fără nici o preocupare față de ceilalți parametri este inutilă, ba chiar periculoasă, se știe deja de multă vreme acest lucru!

După unii dintre cei mai prestigioși specialiști din lume, o alimentație bogată în omega 3 (pește gras), bazată pe aporturi vegetale (fructe, legume, cereale integrale) + practicarea unui sport + lipsa tutunului, toate acestea previn majoritatea bolilor cardiace.

DIABET (ȘI INSULINOREZISTENȚĂ)

Dincolo de toate admirabilele lor proprietăți deja descrise, acizii omega 3 sunt profesioniști de geniu în comunicare și diplomație. Fără ei, celulele nu se aud și nu se înțeleg între ele. Atunci când sunt consumați în cantități adecvate, ei se încorporează în învelișul fiecărei celule, făcând-o mai funcțională și mai receptivă la toate mesajele, mai ales la insulină. Acest hormon este cauză în diabet, căci el face ca zahărul să intre în celule. Când există o problemă legată de insulină, zahărul nu mai pătrunde acolo unde ar trebui și rămâne în sânge.

Dublă problemă gravă: celula nu este aprovizionată cu energie, iar sângele are prea mult zahăr. Prin urmare, acizii omega 3 facilitează penetrarea insulinei (deci a zahărului) în celulă. Această veste excelentă nu pare a fi foarte importantă, dar ea este, de fapt, fundamentală. Rezistența la insulină (adică, pentru a rezuma, ineficiența acesteia din urmă) conduce direct la „bucuriile“ din lista care urmează:

- diabet;
- obezitate;
- boli cardiace (prin intermediul tulburărilor de colesterol, tensiune și trigliceride).

Vedeți că este vorba despre un lucru de mare importanță, cu atât mai mult cu cât aceste trei probleme foarte grave sunt puternic legate între ele: când avem una dintre aceste probleme, avem mari șanse de a dezvolta și o alta. Să zicem, șanse... De exemplu, se știe că diabetul expune frecvent la boli

cardiace, ca și la tulburări de circulație (între altele pentru că diabeticii nu reușesc să transforme acizii omega 3 vegetali în EPA/DHA, protectori cardiaci).

Este absolut primordial să luptăm împotriva acestui fenomen direct legat de conținutul farfuriei noastre. Cu cât continuăm să mâncăm „greșit“, cu atât grăsimile noastre sunt „rele“; cu cât înghițim mai multe „zaharuri“ (fie ele chiar lente: cartofi, cereale...), cu atât riscăm să devenim insulino-rezistenți.

De altfel, **în caz de diabet diagnosticat**, acizii omega 3 sunt foarte utili, nu pentru a-l vindeca, ci pentru a îmbunătăți eficiența insulinei (cea din corp, ca și cea din medicamente). Acizii omega 3 protejează, de asemenea, de bolile pe care le induce diabetul, mai ales cele cardiace... dar nu numai acestea, fiindcă, favorizând circulația sangvină, ei frânează apariția complicațiilor la ochi, foarte frecvente la diabetici.

OSTEOPOROZĂ

Ni s-a repetat de atâtea ori că, pentru soliditatea oaselor, calciul este primordial, încât am ajuns să și

credem că acesta este chiar unicul „aliment“ al osului. Greșeală grosolană! Osul, element viu în ciuda aparențelor, are nevoie de multe alte elemente. Printre care acizii omega 3, care se opun ca întotdeauna fenomenelor inflamatorii, nefaste pentru sănătatea osoasă, dar și pentru restul. De altfel, acesta este rezultatul: atunci când femeile în vârstă iau suplimente cu omega 3, se diminuează pierderea osoasă vertebrală și se mărește densitatea femurului. Când se știe că, după o fractură de col femural, jumătate dintre pacienți devin dependenți, este urgent să se recurgă la o alimentație bogată în omega 3, chiar dacă nu se cunoaște cu exactitate cum procedeză acești acizi pentru a ajuta osul.

Capsulele cu ulei de pește sunt recomandate tuturor persoanelor care nu pot să consume în fiecare zi omega 3 prin intermediul farfuriei lor. Nu are prea mare importanță proveniența lor (alimentație sau capsule), vegheați în orice caz să înghițiți în paralel mai puține cantități din celelalte grăsimi, ca de exemplu omega 6 sau grăsimile saturate!

