



GRUPPO BONVICINI

www.gruppobonvicini.it

ZONA TEST

Valutazione del rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 (rapporto AA/EPA)

L'indice di benessere del tuo organismo

BOMA Bonvicini Medical Activities
Laboratorio Druso

Punto Prelievo Labormed
I-39100BOLZANO-BOZEN-Via Novacella, 32
Neustifterweg 32
Tel. 0471 280708 – Fax 0471 405515
Email: info@laboratoriodruso.com

Lo ZONA test è punto di partenza per ritrovare salute e benessere.

La corretta valutazione del rapporto tra acidi grassi omega-6 e acidi grassi omega-3 consente di conoscere se è presente un giusto equilibrio nell'organismo tra queste due famiglie di acidi grassi. Questo rapporto è alla base della prevenzione di patologie degenerative e cardiovascolari.

La sfida dei medici e dell'intera comunità è di diffondere l'importanza della medicina preventiva per aumentare non solo la durata, ma anche la qualità della vita.

LIPIDI E ACIDI GRASSI

I lipidi sono componenti fondamentali dell'organismo umano rappresentando, per quest'ultimo, non soltanto una considerevole **fonte energetica**, ma altresì, grazie alle loro **funzioni strutturali e metaboliche**, le pedine indispensabili per l'attuazione di innumerevoli **processi fisiologici**.

Tra gli acidi grassi polinsaturi, due sottogruppi sono gli acidi grassi **omega 3** e gli acidi grassi **omega 6**.

Gli acidi grassi omega-3 (tra cui **l'acido eicosapentaenoico, EPA**) e omega-6 (tra cui **l'acido arachidonico, AA**) svolgono molteplici funzioni nell'organismo che includono anche la sintesi di alcune molecole chiamate **eicosanoidi**.

Queste molecole, comunemente definite «super ormoni», giocano un ruolo fondamentale nell'attuazione e modulazione di numerosi processi fisiologici; *sono ormoni indispensabili per la salute e la longevità della nostra specie*.

In termini macroscopici, la funzione degli eicosanoidi si esplica nei più disparati distretti dell'organismo e coinvolge la modulazione di innumerevoli fenomeni tra i quali:

- la proliferazione cellulare
- la risposta immunitaria
- l'aggregazione piastrinica
- la vasocostrizione/vasodilatazione dei vasi sanguigni
- la risposta al dolore
- aspetti comportamentali e funzioni cognitive

Gli eicosanoidi originati dagli acidi grassi omega-3, hanno funzioni diverse, per non dire opposte rispetto agli eicosanoidi sintetizzati a partire dagli acidi grassi omega-6.

La maggior parte delle malattie croniche come affezioni cardiovascolari, diabete, artrite ed altre sono caratterizzate dall'eccessiva presenza di eicosanoidi derivati dagli omega-6 e da uno sbilanciamento che vede una ridotta produzione di eicosanoidi derivati dagli omega-3.

Gli omega-3 e gli omega-6, pur essendo indispensabili, hanno come precursori due **acidi grassi essenziali**, vale a dire *non sintetizzabili dall'organismo*; vanno quindi assunti con la **dieta** o l'integrazione alimentare.

L'assunzione di omega-6 piuttosto che di omega-3, influenzerà la formazione nell'organismo di eicosanoidi derivati dagli omega-3 (**eicosanoidi buoni**) o eicosanoidi derivati dagli omega-6 (**eicosanoidi cattivi**).

Tutto questo fa emergere l'importanza fondamentale della dieta.

ALTERATO RAPPORTO TRA OMEGA-6 (AA) E OMEGA-3 (EPA)

Il rapporto tra omega-6 e omega-3 si è ampiamente modificato nel corso della storia dell'uomo.

Il giusto equilibrio tra le due famiglie di acidi grassi è fondamentale per il mantenimento o il ripristino delle condizioni di buona salute dell'organismo.

Questo rapporto è da considerarsi come un indice di benessere dell'organismo.

Diversi studi confermano che l'uomo moderno occidentale rispetto ad individui vissuti in stadi



GRUPPO BONVICINI

www.gruppobonvicini.it

ZONA TEST

Valutazione del rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 (rapporto AA/EPA)

L'indice di benessere del tuo organismo

BOMA Bonvicini Medical Activities
Laboratorio Druso

Punto Prelievo Labormed
I-39100BOLZANO-BOZEN-Via Novacella, 32
Neustifterweg 32
Tel. 0471 280708 – Fax 0471 405515
Email: info@laboratoriodruso.com

precedenti dell'evoluzione della nostra specie (tardo paleolitico) o rispetto ad aree geografiche d'appartenenza differenti presenta una maggior concentrazione in acidi grassi omega-6 ed una minor concentrazione in acidi grassi omega-3 e di conseguenza un rapporto omega-6/omega-3 più elevato.

Nell'uomo moderno questo rapporto si è modificato aumentando di valore nelle diverse popolazioni coerentemente con le abitudini alimentari delle popolazioni stesse.

La popolazione giapponese ad esempio, caratterizzata da una dieta assai ricca di pesce e quindi di omega-3 presenta attualmente un rapporto di 4.

Quella degli Stati Uniti ha un valore medio che arriva addirittura a 16,74!

Sono svariati i lavori scientifici che evidenziano come l'integrazione con omega-3 influisca sul decorso o l'instaurarsi di svariate patologie.

Un giusto equilibrio tra le due famiglie di acidi grassi è fondamentale per la prevenzione e la cura di:

patologie cardiovascolari: quanto detto è ampiamente giustificato dal fatto che gli omega-3:

- riducono il livello dei trigliceridi nel sangue
- portano alla regressione del processo aterosclerotico
- prevengono la trombosi e di conseguenza l'infarto del miocardio

patologie tumorali: sono state evidenziate carenze di acidi grassi essenziali nelle cellule dei tessuti tumorali. In tali condizioni infatti le cellule aumentano la proliferazione cellulare a vantaggio della massa neoplastica.

Ad alte concentrazioni di EPA (omega-3) è stata evidenziata inoltre una protezione verso il cancro colon-rettale.

processi infiammatori: in accordo con la sua proprietà antinfiammatoria l'assunzione di omega-3 allevia i sintomi clinici dovuti ai fenomeni infiammatori, contribuendo alla diminuzione della somministrazione di farmaci antinfiammatori non steroidei nel paziente.

patologie del sistema nervoso (malattia di Alzheimer, depressione..): l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo e nella crescita del sistema nervoso e sono direttamente coinvolti nella regolazione delle capacità cognitive come, ad esempio, la memoria. Hanno inoltre dimostrato entrambi un'azione neuroprotettiva.

GLI OMEGA-3 E LA DIETA

La dieta gioca un ruolo fondamentale in quanto, come già ricordato, gli acidi grassi essenziali, non possono essere sintetizzati dall'organismo, ma devono necessariamente essere assunti con la dieta.

Le abitudini nate dopo l'avvento dell'agricoltura hanno influito sull'assunzione di differenti quantità di acidi grassi omega-3 e omega-6 con conseguente modifica del loro rapporto che era restato invariato per milioni di anni durante la storia evolutiva dell'uomo. Questo rapporto causa le comuni abitudini alimentari, è sempre a favore degli omega-6 e a scapito degli omega-3.

Clinicamente, dai dati epidemiologici disponibili, questi cambiamenti si sono tradotti in un aumento dell'incidenza di malattie degenerative.

In conclusione si può affermare che nonostante l'alimentazione venga molto spesso sottovalutata e consigliata da soggetti incompetenti, essa ricopre un ruolo molto importante sia nel prevenire che nel curare molteplici stati patologici. Inoltre le conoscenze scientifiche che ne stanno alla base sono in continua evoluzione. Sono molti i medici e i ricercatori che oggi



GRUPPO BONVICINI

www.gruppobonvicini.it

ZONA TEST

Valutazione del rapporto tra acidi grassi omega-6 e omega-3 (rapporto AA/EPA) L'indice di benessere del tuo organismo

BOMA Bonvicini Medical Activities
Laboratorio Druso

Punto Prelievo Labormed
I-39100BOLZANO-BOZEN-Via Novacella, 32
Neustifterweg 32
Tel. 0471 280708 – Fax 0471 405515
Email: info@laboratoriodruso.com

dedicano attenzione all'alimentazione e al giusto apporto di nutrienti per il benessere dell'individuo; ad esempio, in riferimento a una dieta ricca di omega-3, il Dott. Sears, biochimico e ricercatore del MIT, ha creato un regime alimentare chiamato Zona.

IL SIGNIFICATO DEL RAPPORTO AA/EPA (acido arachidonico/acido eicosapentaenoico)

Molti studi scientifici, hanno rilevato l'importanza di questo indice per la **prevenzione di svariate patologie.**

Questo rapporto è da considerarsi come **un indice di benessere dell'organismo.**

L'obiettivo del test è verificare il valore del rapporto tra questi acidi grassi.

Nel caso in cui tale rapporto risultasse troppo elevato diventa fondamentale intervenire grazie alla dieta o ad un supporto di integrazione alimentare per abbassarne il valore.

Tutto questo al fine di **prevenire** gravi patologie o, più semplicemente di agevolare il raggiungimento di uno **stato di benessere fisico e mentale.**

Grazie al ripristino del corretto rapporto tra omega-3 e omega-6 i benefici per la salute saranno sia tangibili a breve termine (miglior funzionalità intestinale, aumentata efficienza immunitaria, maggior concentrazione e capacità di memorizzazione, diminuita sensibilità al dolore...) sia apprezzabili a lungo termine (per l'importanza di un basso rapporto omega-6: omega-3 nell'opera di prevenzione di gravi patologie).

ZONA test

Lo ZONA test è un test diagnostico effettuato in gascromatografia su un campione di sangue venoso.

Il risultato del test è il rapporto tra acido arachidonico (AA) e acido eicosapentaenoico (EPA). L'intervallo di valori corretto entro il quale collocare un buon rapporto AA/EPA è tra 2 e 4.

Valori superiori a tale intervallo sottolineano uno sbilanciamento all'interno dell'organismo tra acidi grassi omega-6 e omega-3 a favore degli omega-6.