



Comunicato Stampa

***Consumiamo pochi omega 6, serve raddoppiarne l'assunzione:
fino a 20 grammi nell'adulto, di più nei bambini***

OLIO, NOCI, CERALI, PANE INTEGRALE E BORRAGINE

RIDUCONO DI TRE VOLTE MORTALITA' E RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Una dieta ricca di questi acidi grassi, in sostituzione di cibi contenenti grassi saturi o carboidrati, favorisce la riduzione del colesterolo LDL e la concentrazione di colesterolo HDL, quello buono. Queste evidenze sono dimostrate da numerosi studi scientifici, metanalisi, documenti ufficiali di OMS, FAO ed American Heart Association che raccomandano di consumare cibi contenenti omega 6 tra il 5 ed il 10% delle calorie totali. A questi lavori se ne aggiungono due molto recenti, condotti in Italia e coordinati da NFI, Nutrition Foundation of Italy, che verranno presentati in anteprima durante il 25° Congresso Nazionale SISA, in programma dal 30 novembre al 3 dicembre 2011.

Roma, 30 novembre 2011 – I cibi contenenti Omega 6 proteggono il cuore e riducono la mortalità. E' quanto risulta da numerosi lavori scientifici internazionali ed italiani. L'*American Heart Association*, la *FAO*, l'*OMS* e l'*INRAN*, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ne raccomandano infatti un consumo elevato.

Queste alcune delle novità che verranno presentate in occasione del **25° Congresso SISA**, Società Italiana per lo Studio dell'Arteriosclerosi, in programma a Roma dal 30 novembre al 3 dicembre 2011 presso l'Hotel NH Vittorio Veneto, corso Italia 1, Roma.

Numerosi studi dimostrano che valori alti di Omega 6 riducono la mortalità cardiovascolare di 3 volte e gli eventi coronarici del 26%

“La mortalità per malattie cardiovascolari, quindi non solo coronariche, si riduce progressivamente con l'incremento nell'utilizzo di omega 6, in particolare, l'acido linoleico” – annuncia il professor **Andrea Mezzetti**, Presidente SISA – *“come hanno dimostrato i risultati di numerosi studi. Per gli uomini con i valori più elevati, in particolare, la probabilità di morire per cause cardiovascolari risulta ridotta di circa 3 volte rispetto ai soggetti con concentrazioni minori di acidi grassi polinsaturi nel sangue”*.

*“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%)”* - prosegue 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”*.

“Due studi Nutrition Foundation of Italy, condotti uno su circa 450 cittadini milanesi adulti, ed un secondo che ha confrontato 100 pazienti italiani con un recente primo infarto e 100 soggetti sani di controllo” – spiega il professor **Andrea Poli**, Direttore Scientifico della stessa NFI – *“dimostrano che 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; livelli elevati dello stesso acido grasso, nella popolazione generale sana, sono associati direttamente ad un migliore profilo di rischio cardiovascolare”*.

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. “In ogni caso, è stato dimostrato che superare questi valori ed assumere quantità maggiori di acidi grassi polinsaturi non comporta effetti collaterali” – precisa il professor Mezzetti – “a partire da quelli sulla pressione arteriosa, come si era erroneamente convinti in passato”.*

Ma gli italiani consumano relativamente pochi omega 6: circa il 4% delle calorie totali, secondo dati recenti pubblicati dall’INRAN. Bisognerebbe aumentarne l’assunzione ed arrivare almeno fino al 5-6% al giorno: pari per esempio a 12-15 grammi per un adulto che consumi 2200 calorie al giorno.

Omega 6: olio, noci, cereali, pane integrale e borragine ogni 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 (come il mais), 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.