

**IN ITALIA**

**Il Dispari** PROFESSIONISTI  
DILA APS  
a cura di  
Bruno Mancini



ANDREA DEL BUONO | RUBRICA: BIOLOGIA POSITIVA & SALUTOGENESI

## Omega3 e Influenza: gli alleati che non ti aspettavi

Gli omega 3 sono degli acidi grassi polinsaturi. Rientrano nella categoria di tutti quei nutrienti definiti essenziali per l'organismo umano, in quanto non siamo in grado di sintetizzarli in modo autonomo, perché privi di quegli enzimi necessari a tale sintesi. Questi acidi grassi tra le numerose e benefiche proprietà ci aiutano a rallentare la virulenza dei virus che in questi giorni ci stanno facendo ammalare, inoltre proteggono anche gli alveoli polmonari, sede di proliferazione della Covid-19, evitando la polmonite interstiziale, la sindrome da distress respiratorio acuto e la sepsi.

Fonti alimentari di omega 3 sono soprattutto alimenti di tipo vegetale, come i semi di lino, girasole, sesamo, zucca o le alghe, ma anche alcuni tipi di pesce, come ad esempio lo sgombro, il salmone, la spigola e le aringhe.

Il trattamento termico comunque riduce quasi azzerando il contenuto di questi acidi grassi benefici, ecco la necessità di una corretta integrazione.

È importante sottolineare che la qualità di questi acidi grassi è fondamentale, e sono da scegliere solo Omega 3 che abbiano almeno un rapporto tra EPA e DHA di 2:1.

La corretta assunzione di acidi grassi omega 3 è molto importanti anche nella regolazione del funzionamento del nostro sistema immunitario, che come sappiamo, ha il ruolo di proteggerci da agenti patogeni, come virus e batteri. L'impatto che gli omega 3 hanno sulle cellule del sistema immunitario variano da cellula a cellula, essendo il sistema immunitario costituito da un gruppo eterogeneo di cellule. Ad esempio, gli omega 3 alterano importanti meccanismi della regolazione genica dei macrofagi, e di conseguenza, anche la loro capacità di fagocitare l'ospite, capacità che viene "aumentata". Inoltre, gli acidi grassi omega 3 riducono la secrezione di citochine, e questo si collega al ruolo antinfiammatorio di questa categoria di acidi grassi polinsaturi.

È recente la pubblicazione di uno studio sull'American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) che mostra come gli acidi grassi omega-3, in particolare EPA e DHA, potrebbero essere protettivi contro l'infezione da SARS-CoV-2 e contro esiti gravi della stessa.

Questi risultati supportano la pratica di aumentare il consumo di integratori di olio di pesce o pesce grasso come potenziale strategia di riduzione del rischio di infezioni e complicanze nei soggetti con bronchite cronica e di futuri focolai di infezione da virus respiratorio.