

TIPUS D'OMEGA 3

19 gener, 2021

Els àcids greixos Omega-3 són àcids greixos essencials (el nostre organisme no el produeix internament), poliinsaturats que tenen moltes propietats benèfiques per la nostra salut.

Els àcids Omega 3 es troben en alta proporció en els teixits i greixos de certs peixos (per regla general peix blau), i en algunes fonts vegetals com les llavors de lli i fruits secs com les nous.

Existeixen tres tipus d'Omega 3:

- Àcid Alfa Linolènic (**ALA**).
- Àcid Docosa Hexaenoico (**DHA**).
- Àcid Eicosa Pentaeonic (**EPA**).

El àcid alfa linolènic (ALA), es troben en alguns llavors, fruits secs i olis d'algunes plantes.

Els altres dos EPA i DHA, es troben quasi exclusivament en els peixos i crustacis i en menor quantitat en el rovell d'ou.

¿I quina diferència hi ha entre ells? Malgrat sembli que tenen les mateixes propietats (tots són Omega 3), l'àcid alfa linolènic de les plantes no tenen les mateixes propietats que els omega 3 provinents del peix.

Els Omega 3 de l'oli del peix EPA i DHA tenen funcions especials en el cos. El DHA es troba concentrat altament en el cervell, on col·labora perquè les cèl·lules del cervell (les neurones) es comuniquin entre elles i les protegeixi de les substàncies nocives (com les de la malaltia d'Alzheimer), per la qual cosa mantenir un bon nivell d'DHA contribueix a la protecció de la salut del cervell, entre altres dels seus beneficis.

L'EPA és molt important per la salut del cor i també influeix

en la funció del cervell per tenir vessaments sanguinis saludables, gràcies a les seves propietats antiinflamatòries i anticoagulants.

L'àcid alfa linolènic és l'únic Omega 3 es troba en les plantes. Té alguns beneficis per la salut associats amb l'EPA i l'DHA, però no en la major proporció que els dos anteriors.

El cos necessita DHA per la estructura i funció del cervell i per la retina dels ulls. Quan no hi ha suficient DHA disponible, els substituïts, fets d'altres àcids greixos, no funcionen tan bé. Quasi el mateix passa amb els EPA, però no en la major proporció que els ALA.

Els aliments més rics en EPA i DHA són el peix i el marisc. I com he comentat abans, sobre tot el peix blau. Per això mereix la pena incloure'l en la dieta, al menys dues vegades a la setmana.

Entre els peixos blaus més aconsellable trobem l'anxova, el salmó, la sardina, les arengades, la tonyina, el verat, la palometa, la truita i en quan a crustacis i similars, estarien englobats el cranc, la gamba, cabra de mar, la llagosta, musclo, vieires, les ostres... Però per altres causes (crustacis i petxines marines) s'han de prendre amb moderació.

Respecte dels vegetals hi ha que dir que contenen petites quantitats d'Omega 3. Només els fruits secs sobretot les nous i la llinosa són una font significativa d'Omega 3 (majoritàriament en forma de ALA).

Efectes benèfics del consum regular d'Omega 3 en l'organisme:

- Millora la salut cardiovascular.
- Millora el perfil lípid (redueix la concentració de triglicèrids en sang).
- Preveuen l'aparició d'arrítmies, la mort sobtada i redueixen la pressió arterial.
- Millora la funció pulmonar i redueixen l'asma.

- Posseeixen efectes beneficiosos en malalties inflamatòries com l'artritis reumatoide, inflamació intestinal i malalties de la pell (èczema i psoriasis).
- Redueixen el creixement de cèl·lules cancerígenes (contribueix a prevenir el càncer de mama, pròstata i colon).
- Són essencials en el desenvolupament del fetus i nadó.
- Beneficis pel tractament i prevenció de certs trastorns mentals principalment la depressió.
- Beneficis en el desenvolupament mental en nens prematurs.

En poblacions que inclouen quotidianament en la seva dieta aliments rics en Omega 3 (sobretot mitjançant el consum regular de peix blau i alguns fruits secs com les nous o la llinosa) l'aparició de malalties del cor és molt baixa. Per això, és recomanable limitar el consum de greixos saturats i incrementar el consum d'Omega 3.