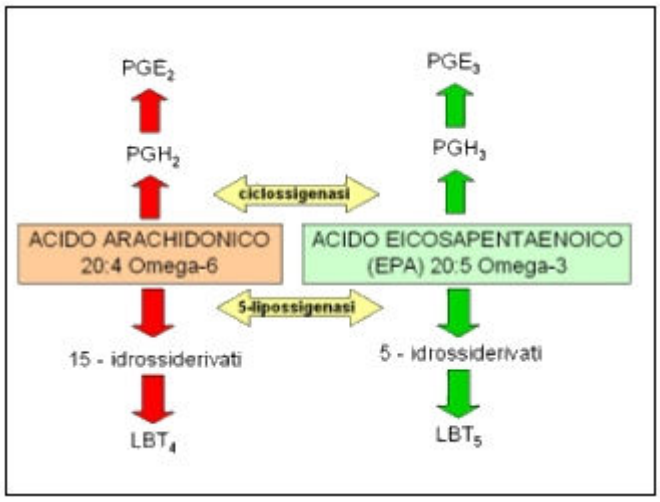
ACIDI GRASSI ESSENZIALI: GLI EICOSANOIDI

RAPPORTO TRA OMEGA-6 (AC. ARACHIDONICO) E OMEGA-3 (EPA E DHA)



La Scienza dell'Alimentazione ha oggi raggiunto una maggiore consapevolezza del fatto che la dieta influenzi molti fattori biochimici ed ormonali del nostro corpo, gli stessi meccanismi che influenzano il nostro stato di salute complessivo e il senso di benessere e di sazietà. I moderni Dietologi cercano pertanto un controllo di questi fattori ormonali e biochimici con l'intervento di un regime alimentare equilibrato e sostenuto nel tempo, in modo da instaurare un circolo virtuoso.
Tra i mediatori che si intende cercare di equilibrare con la dieta ci sono gli eicosanoidi, **ora dosabili anche in Italia con un nuovo test eseguito con metodo gascromatografico**.
Gli eicosanoidi fanno parte degli acidi grassi essenziali, AGE o EFA (Essential Fatty Acids) così definiti e perché l'organismo umano non li può generare, pertanto occorre assumerli con il cibo.
Gli eicosanoidi sono sostanze in grado di modulare alcune risposte endocrine. Sono rappresentati da diverse famiglie di sostanze (prostaglandine, tromboxani, leucotrieni, ecc.) e secondo i dietologi i loro livelli possono essere modulati dall'assunzione di particolari farmaci e dalla dieta.
Gli eicosanoidi possono per semplicità essere distinti in Omega-6 tra cui l'Acido Arachidonico (AA) con effetti solitamente negativi sul metabolismo o Omega-3 tra cui l'acido Eicosapentaenoico (EPA) e l'acido Docosaesaenoico (DHA) con effetti positivi sul metabolismo.



I derivati dall'Acido Arachidonico (Omega-6) hanno la capacità di aumentare le reazioni allergiche, la proliferazione cellulare, la pressione sanguigna, le reazioni infiammatorie, l'aggregazione piastrinica, la trombogenesi e il vasospasmo, aumentano il colesterolo LDL e diminuiscono il colesterolo HDL. Invece i derivati dall'EPA (Omega-3), hanno effetti opposti.
Le influenze tra eicosanoidi e ormoni, in particolare testosterone, insulina e ormone della crescita sono talmente complicate che in Medicina si è solo agli inizi della comprensione completa degli effetti complessivi.
L'obiettivo delle moderne diete che tendono a stabilire un equilibrio complessivo nel metabolismo biochimico e ormonale è strutturare una situazione alimentare che promuova la produzione di eicosanoidi Omega-3 e reprima quella degli Omega-6. Tra gli obiettivi più attesi vi è anche la regolazione dell'ormone **insulina** capace di modulare la presenza degli zuccheri nel sangue e dunque la produzione di eicosanoidi Omega-6 che deriva dalle situazioni iperglicemiche (molto zucchero nel sangue).
La ricerca scientifica è sempre più impegnata per una maggiore comprensione dei meccanismi biochimici, genetici e ormonali che ci regolano e si intuisce quanto gli sviluppi della ricerca Biomedica avranno in futuro influenza sul nostro stato di salute.

