

ESITO TEST:



Cod. ID: 123456

CCV: 574

Data: 01/01/2013

Paziente: Rossi Mario

Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42122 Reggio Emilia

Aut.n. 67 del 26.01.10

Direttore Sanitario

Dott. Michele Cataldo

www.natrixlab.it

ZONA PLUS TEST

Valutazione del rapporto tra acidi grassi omega6 e omega3

Rapporto AA/EPA

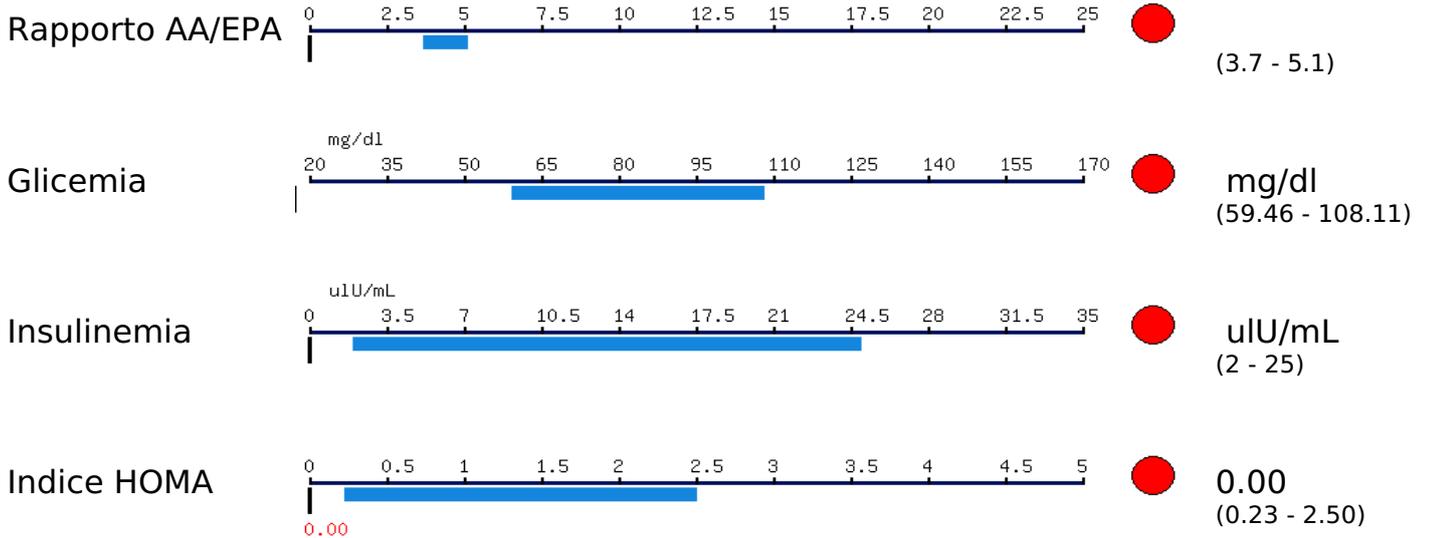
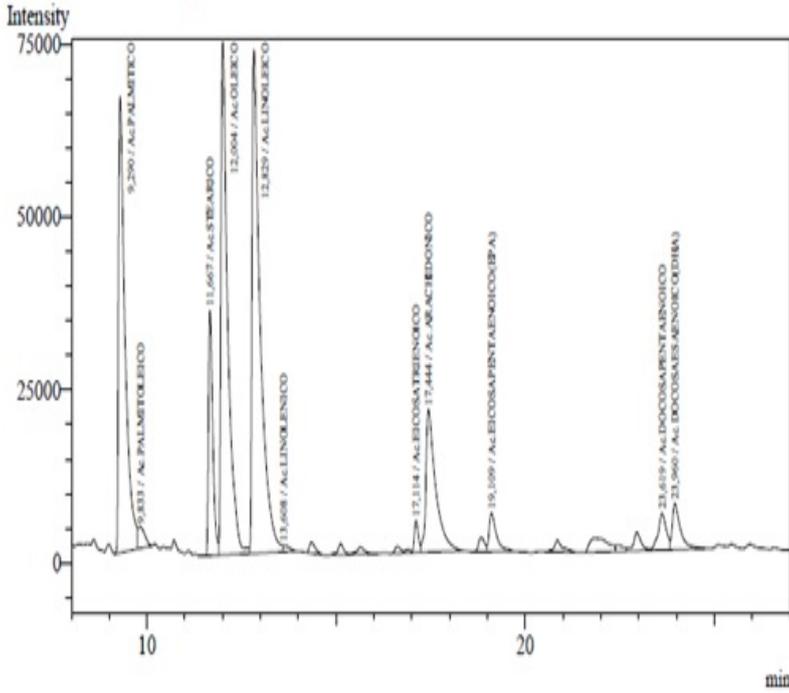
Glicemia

Insulinemia

Indice HOMA

Dott.ssa Ausilia Rausa

Campione: PLASMA 79846 - Data: 05/12/2013



ALLEGATO:

Note informative a corredo del risultato analitico utili al paziente ed al suo medico al quale comunque si rimanda per una corretta interpretazione dei dati.

Cod. ID: 123456

CCV: 574

Data: 01/01/2013

Paziente: Rossi Mario



Referto a cura di:

NatrixLab

Via Cavallotti, 16

42122 Reggio Emilia

Aut.n. 67 del 26.01.10

Direttore Sanitario

Dott. Michele Cataldo

www.natrixlab.it

ZONA PLUS TEST

**Valutazione del rapporto tra acidi grassi omega6 e omega3
Rapporto AA/EPA**

Glicemia

Insulinemia

Indice HOMA

GLI ACIDI GRASSI OMEGA-6 E OMEGA-3

ALIMENTI RICCHI IN OMEGA-3

IL MONITORAGGIO DI GLICEMIA ED INSULINEMIA

LA RIPETIZIONE DEL TEST

IMPORTANTE

GLI ACIDI GRASSI OMEGA-6 E OMEGA-3

I grassi non sono solo quelli di deposito, visibili, che a volte possono creare problemi estetici più o meno fastidiosi. "Nascosti" all'interno di ogni cellula dell'organismo sono presenti altri grassi che svolgono funzioni importanti: sono tra l'altro precursori di potenti ormoni locali, veri e propri "vigili" che controllano le varie vie metaboliche e che impediscono "ingorghi" pericolosi.

Tra gli acidi grassi della famiglia dei polinsaturi, i più importanti sono gli acidi arachidonico (AA) e eicosapentaenoico (EPA) che debbono ritrovarsi in rapporti ben precisi. I primi provengono dalla famiglia Omega-6 i secondi dagli Omega-3. I valori ideali entro i quali dovrebbe essere contenuto il rapporto di questi due acidi grassi (AA/EPA) varia tra **3.7** e **5.1** in soggetti clinicamente sani che assumono Omega-3. È importante ricordare che in Italia, come conseguenza della nostra alimentazione, il rapporto in un soggetto clinicamente può arrivare anche fino a **15**.

Questo rapporto è indice di un corretto bilancio nell'organismo degli acidi grassi e degli ormoni (chiamati anche eicosanoidi) che da essi derivano, implicati in molteplici fenomeni fra i quali il più importante è quello infiammatorio.

Una maggior presenza di omega-3 (nei confronti degli omega-6) porta a:

- una maggior efficienza del sistema immunitario;
- un'inibizione dei fenomeni infiammatori (che sono alla base di molteplici patologie come il diabete, l'obesità, le complicanze cardiovascolari, ecc);
- una riduzione dei trigliceridi ematici e del colesterolo;
- una regressione del processo aterosclerotico;

In definitiva si ritiene che un'ottimizzazione di questo rapporto porti ad un miglioramento dello stato di benessere psico-fisico generale. Secondo le più recenti ricerche quando questo rapporto non è compreso tra i valori ideali è opportuno modificare la propria alimentazione allo scopo di aumentare l'assunzione di omega-3 o più semplicemente integrare la propria alimentazione con composti ad alto dosaggio di omega-3.

ALIMENTI RICCHI IN OMEGA-3

L'analisi del contenuto degli omega-3 nei vari alimenti risulta molto importante per la valutazione del corretto introito giornaliero. I **cereali**, ad esempio, che nella nostra cultura alimentare rappresentano la fonte principale di cibo, sono una acquisizione assai recente per la dieta dell'uomo (furono introdotti non più di 10000 anni fa) e rappresentano un mutamento rispetto al cibo per il quale siamo stati geneticamente programmati. La percentuale del **contenuto di omega-6** dei prodotti cerealicoli è molto **alta**, al contrario la quantità di **omega-3** è molto **bassa** e l'ammontare di antiossidanti è praticamente nullo. Questa osservazione non vuole dire che bisogna abolire dalla propria dieta i prodotti cerealicoli, ma semplicemente controllarne e moderarne i consumi, preferendo i prodotti integrali e non raffinati.

Gli omega-3 sono maggiormente presenti nei **prodotti di origine ittica**. Si può notare che la sogliola ha una quantità di omega-6 minima e che i pesci con maggior quantità di omega-3 a lunga catena sono **isalmone, la sardina, l'aringa, lo sgombero e il tonno**.

Non va comunque sottovalutata la quantità di omega-3 presenti nelle carni, anche se va ricordato che nelle carni il rapporto omega-6/omega-3 è decisamente a favore dei primi, soprattutto nelle carni rosse. Al contrario gli omega-3 sono praticamente **assenti negli insaccati** e nei **formaggi**.

Gli **animali da allevamento** hanno un rapporto omega-6/omega-3 quasi invariato rispetto a quelli allo stato libero, ma presentano una quantità di acidi **grassi** saturi maggiore che da un punto di vista salutistico possono rappresentare un pericolo.

Va infine ricordato che il metodo di preparazione (**cottura**) dei prodotti ittici modifica notevolmente il contenuto degli acidi grassi a sfavore degli omega-3, come nel caso della frittura.

L'integrazione ideale, in un soggetto sano, si aggira attorno ai **2-3 grammi** al giorno di acidi grassi omega-3; questa integrazione dopo un periodo di **2-3 mesi** dovrebbe portare il valore del rapporto attorno a 3; raggiunto questo grado bisogna successivamente modificare la propria assunzione allo scopo di mantenerlo, facendo riferimento ad uno specialista. In caso di patologia si consiglia di consultarsi con il proprio medico o con uno specialista in dietologia o nutrizione, per ottimizzare la quantità dell'integrazione e stabilire la frequenza con cui effettuare controlli del rapporto AA/EPA e interpretare correttamente i risultati.

Va sottolineato che nel soggetto sano l'assunzione di omega-3 è quella di un integratore nutrizionale notificato dal Ministero della Sanità e non di un farmaco.

In riferimento a una dieta ricca di omega-3, il **Dott. Sears** ha creato un regime alimentare chiamato **Zona**. Nell'ambito del suo progetto nutrizionale, che meglio si potrebbe definire un nuovo stile di vita, il Dott. Sears ritiene che la somministrazione di acidi grassi Omega-3 particolarmente purificati e presenti in rapporti ben

precisi, possono svolgere un'azione salutistica in quanto contribuiscono a regolare e prevenire processi infiammatori correlati a diverse patologie e ad ottimizzare lo stato di salute psicofisico.

IL MONITORAGGIO DI GLICEMIA ED INSULINEMIA

Strutturare un'alimentazione ideale vuol anche dire riconoscere gli indici glicemici (IG) degli alimenti, ovvero la velocità con cui essi aumentano la concentrazione di glucosio nel sangue. Questo per favorire l'assunzione di quelli a basso IG, come la verdura, la frutta, alcuni cereali (orzo, avena) e ovviamente pesce e carne bianca, a discapito di tutti i carboidrati raffinati, quindi attenzione al consumo di pasta, pane, riso, dolci, e zuccheri semplici. Questo in ragione del fatto che è fondamentale regolare l'ormone insulina, che convoglia il glucosio all'interno delle cellule in risposta a concentrazioni di glucosio elevate. Questa, quando aumentata, attiva la produzione di colesterolo e l'immagazzinamento dei grassi nelle cellule adipose. A volte è sufficiente controllare gli ormoni invece delle calorie nell'elaborazione di una dieta: alti livelli di insulina aumentano il senso di fame e conseguentemente l'incidenza di aumento ponderale.

La misurazione dell'IG degli alimenti è però soggetta a molte variazioni: il grado di maturazione, il tipo di cottura, il soggetto che lo assume e il carico glicemico totale del pasto. E' utile quindi come guida nella scelta dei cibi, non come valore assoluto.

La dieta Zona, a questo proposito, si basa sul controllo dell'IG degli alimenti assunti ad ogni pasto, in maniera da regolare i picchi insulinemici per evitare di averli troppo alti dopo i pasti. La glicemia e l'insulinemia sono quindi due parametri fondamentali da tenere monitorati, come prevenzione di patologie cardiovascolari e aumenti ponderali.

Insieme, questi due parametri, offrono la possibilità di calcolare l'Indice HOMA, che rappresenta l'indice di rischio di incorrere in diabete mellito di tipo II, patologia metabolica sempre più ricorrente nella società occidentale degli eccessi e degli zuccheri e carboidrati raffinati.

LA RIPETIZIONE DEL TEST

Si consiglia di ripetere il test dopo 3 mesi, tempo durante il quale si può verificare l'effettiva incorporazione e assimilazione degli omega-3 integrati nella dieta. In caso di monitoraggio terapeutico o di patologia, si consiglia di ripetere il test secondo il suggerimento del medico curante. In caso di difficoltà nell'interpretazione del referto o di patologie in corso è consigliabile il parere di uno specialista in grado di fornire un supporto terapeutico mirato.

IMPORTANTE

I risultati del test devono essere sempre e comunque inquadrati dal medico nella situazione clinica del singolo paziente. Questo test non può essere riprodotto in modo parziale.

I risultati di laboratorio, i grafici e le spiegazioni contenute nel presente fascicolo non devono essere considerati come una diagnosi medica. Essi rappresentano esclusivamente uno strumento a disposizione del medico curante, che li potrà utilizzare integrandoli con gli elementi riscontrati durante la visita o attraverso altri esami diagnostici, per formulare una corretta terapia.

GUIDA ALLA LETTURA DEL TEST

Legenda :

- SEMAFORO VERDE: i valori entrano nei range di normalità
- SEMAFORO ROSSO: il valore è al di fuori dei range di riferimento
- RANGE DI NORMALITA': indicato da barra azzurra

