



Gli Omega-3 fanno bene alla salute? Medico-nutrizionista: **“Sì”** ma dipende dal contesto biologico•

## Descrizione

(Adnkronos) **“Sì”** Omega-3 **“Sì”**, ma senza eccessi e soprattutto con le giuste fonti. Sempre più<sup>1</sup> studi confermano i benefici di questi grassi essenziali per cuore, cervello e infiammazione, ma gli esperti avvertono: non tutti gli integratori sono davvero utili e, in alcuni casi, possono persino risultare controproducenti.

Come spiega all’Adnkronos Salute l’immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica all’università Lum Giuseppe Degennaro, l’interesse crescente per gli acidi grassi Omega-3 non rappresenta una semplice tendenza nutrizionale, ma riflette l’evoluzione di una ricerca scientifica orientata alla comprensione profonda della biochimica umana. Questi composti, in particolare l’acido eicosapentaenoico (Epa) e il docosaesaenoico (Dha), sono pilastri della nostra salute definiti **“essenziali”** poiché il corpo non è in grado di produrli autonomamente in quantità sufficienti. La loro azione coinvolge direttamente le membrane cellulari, favorendo la comunicazione tra le cellule e contribuendo alla regolazione dei processi infiammatori.

Secondo l’immunologo Mauro Minelli, gli Omega-3 svolgono un ruolo importante nella riduzione dei trigliceridi, nel controllo della pressione arteriosa e nel supporto dello sviluppo neuro-cognitivo. Tuttavia, i benefici reali dipendono infatti dalle condizioni metaboliche del singolo individuo e dalla qualità delle fonti utilizzate.

Il concetto che gli Omega-3 facciano **“sempre bene”** merita un’analisi più<sup>1</sup> rigorosa e meno semplicistica. Se da un lato è accertata la loro capacità di ridurre i trigliceridi, modulare la pressione arteriosa e sostenere lo sviluppo neuro-cognitivo, dall’altro l’efficacia di una loro integrazione dipende strettamente dal contesto biologico del singolo individuo. Recenti evidenze suggeriscono, infatti, che in soggetti già in equilibrio metabolico l’aggiunta di supplementi non porti benefici incrementali significativi. Inoltre, la qualità della fonte è determinante: gli Omega-3 sono molecole estremamente instabili e sensibili all’ossidazione. L’assunzione di oli mal conservati può<sup>2</sup> risultare paradossalmente dannosa, innescando processi di stress ossidativo anziché contrastarli•.

Uno degli aspetti piÃ¹ rilevanti riguarda il delicato equilibrio tra Omega-3 e Omega-6. Entrambe le famiglie di grassi polinsaturi sono necessarie, ma competono negli stessi processi metabolici. Mentre gli Omega-3 promuovono la risoluzione dell'infiammazione, un eccesso di Omega-6 tende a favorire uno stato pro-infiammatorio. Nelle diete occidentali contemporanee questo equilibrio Ã¨ spesso gravemente compromesso - sottolinea Minelli - con una presenza di Omega-6 sproporzionata rispetto a quella dei loro antagonisti benefici. Non basta dunque incrementare lâ€™apporto di Omega-3; la vera sfida clinica consiste nel ridurre contestualmente le fonti eccessive di Omega-6 per permettere al metabolismo di funzionare correttamente.

Dal punto di vista alimentare, le migliori fonti di Omega-3 restano i pesci azzurri di piccola taglia, come alici, sarde e sgombri, particolarmente ricchi di Epa e Dha e con un minor rischio di accumulo di metalli pesanti. Esistono anche fonti vegetali come semi di lino, semi di chia e noci, che apportano Ala, un precursore degli Omega-3 che perÃ² il nostro organismo converte con efficienza limitata. In definitiva, la via verso il benessere non passa attraverso lâ€™assunzione indiscriminata di integratori, ma si costruisce ristabilendo un'armonia biochimica complessiva, preferendo alimenti freschi e integrali inseriti in un percorso nutrizionale personalizzato che rispetti le reali necessitÃ  dell'organismo, conclude Minelli.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Maggio 12, 2026

## Autore

redazione