

Ω-3 Λιπαρά Οξέα

Τα Ω-3 λιπαρά οξέα είναι πολυακόρεστα λιπαρά με κοινό στοιχείο το διπλό δεσμό στην τρίτη θέση από το τέλος της ανθρακικής αλυσίδας. Τα Ω-3 λιπαρά οξέα αποτελούνται από το α-λινολεϊκό οξύ (ALA) το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA). Το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να δημιουργήσει κυτταρικά τα Ω-3 λιπαρά οξέα παρά μονάχα παρόμοια από μεγαλύτερου μήκους ανθρακικά οξέα. Για το σκοπό αυτό τα Ω-3 λιπαρά είναι πολύτιμα και αναγκαία λιπαρά και η πρόσληψη τους γίνεται μόνο μέσω της διατροφής. Η σωστή ποσοτική κατανάλωση του α-λινολεϊκού οξέως (ALA) είναι γεγονός μεγαλύτερης σημασίας διότι το ανθρώπινο σώμα μπορεί μέσω του να δημιουργήσει τα άλλα δύο (EPA+DHA) λιπαρά οξέα, παρόλο που η διατροφική κατανάλωση είναι εξίσου αναγκαία και για τα τρία οξέα.

Τα Ω-3 λιπαρά οξέα έχουν λάβει μεγάλη σημασία τα τελευταία χρόνια και αυτό λόγω της συσχέτισής τους με την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου στις εγκυμονούσες γυναίκες, στην μείωση της ανάπτυξης της αρτηριακής πλάκας, στην μείωση της υπέρτασης και γενικά στην διατήρηση της καλής κυκλοφορίας του αίματος, παράγοντας σημαντικός για αποφυγή πιθανών καρδιοαγγειακών επεισοδίων. Τα EPA και DHA αυξάνουν τον καταβολισμό συγκεκριμένων πηκτικών ουσιών του αίματος, βοηθώντας έτσι στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Έρευνες επίσης αναφέρουν ότι επαρκή κατανάλωση Ω-3 λιπαρών οξέων βοηθά στην μείωση των ποσοστών τριγλυκεριδίων του αίματος, παράγοντας σημαντικός που επιφέρει ταυτόχρονη μείωση στο κίνδυνο καρδιαγγειακών επεισοδίων. Η ασφαλή πρόσληψη Ω-3 λιπαρών οξέων είναι στα 3g ημερησίως για αποφυγή κινδύνου αιμορραγίας λόγω τις ικανότητας των οξέων να καταστέλλουν την δράση των συγκεκριμένων πηκτικών ουσιών του αίματος. Παρόλο που τα λιπαρά ψάρια είναι η κύρια πηγή Ω-3 λιπαρών οξέων τα ψάρια από μόνα τους δεν μπορούν να δημιουργήσουν τα Ω-3 λιπαρά. Τα ψάρια τα αποθηκεύουν από την κατανάλωση άλγους και πηλαγτόν από το βυθό της θάλασσας. Για το σκοπό αυτό, η βιομηχανία παραγωγής συμπληρωμάτων έχει δημιουργήσει φαρμακευτικά συμπληρώματα

ιχθυελίων Ω-3 με σκοπό την αύξηση της πρόσληψης τους από το ευρύτερο κοινό. Αξιοσημείωτο αναφοράς είναι ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα των Ω-3 λιπαρών μπορεί επίσης να πολλαπλασιάζονται από την μείωση του κόκκινου κρέατος λόγω την αντικατάστασης του από το ψάρι. Η αποκλειστική χρήση συμπληρωμάτων ιχθυελίων δεν επιφέρει ταυτόχρονα και μείωση της κατανάλωσης κόκκινων κρεατικών. Η κατανάλωση ιχθυελίων στη φυσική τους μορφή επιφέρει θετικότερα αποτελέσματα από την αποκλειστική χρήση συμπληρωμάτων.

Οι κυριότερες πηγές των Ω-3 είναι τα φρέσκα λιπαρά ψάρια του κρύου νερού όπως ο σολιμός, οι σαρδέλλες, ο ατλαντικός τόνος, η αντζούγια, τα μη αλιτισμένα φυστίκια και καρύδια. Η σύσταση του Αμερικάνικου Συνδέσμου Καρδίας είναι όπως η χρήση λιπαρών ψαριών στην διατροφή μας αυξηθεί δυο μέχρι τρεις φορές εβδομαδιαίως σε αντικατάσταση του κόκκινου κρέατος για μείωση της πρόσληψης των κορεσμένων λιπαρών και αύξηση των πολυακόρεστων Ω-3 λιπαρών EPA και DHA. Να αναφέρουμε επίσης ότι στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει καμία συσχέτιση των Ω-3 λιπαρών στην φυσική ή μοριακά απεσταγμένη μορφή με την μείωση του ανθρώπινου βάρους ή αύξησης του ανθρώπινου μεταβολισμού όπως συχνά διαφημίζεται.

