DAL 1947 PER LA SALUTE

Olio di Krill e Olio di Pesce
I benefici degli acidi grassi omega-3 di origine marina

Milano, 7 marzo 2023. Che cos'hanno in comune l'invecchiamento cognitivo, le oscillazioni dell'umore, la salute cardiovascolare e l'invecchiamento della pelle? La loro relazione con l'olio di krill. Tutte queste sintomatologie, infatti, possono trarre importanti benefici da una migliore elasticità della membrana cellulare, e dall'assunzione di acidi grassi di origine marina.

Gli esperti di IMO Spa e il **Dr. Luigi Alberto Marrari, Direttore scientifico di IMO**, Specialista in Farmacologia e membro del Gruppo di Lavoro della Società Italiana di Farmacologia (SIF) in ambito farmacognostico e fitoterapico, ci spiegano che cosa sono gli acidi grassi omega-3 di origine marina, perché sono così importanti nella nostra dieta e come integrarli correttamente.

Possiamo assumerli attraverso l'alimentazione grazie alla Dieta Mediterranea
«La dieta mediterranea è una dieta derivata grazie alle abitudini alimentari in Grecia, Italia meridionale e Spagna negli anni '40 e '50. Finalità della dieta mediterranea non è limitare il consumo totale di grassi ma in particolare quello di grassi saturi e gli oli idrogenati (grassi trans) che contribuiscono allo sviluppo di malattie cardiache, privilegiando una dieta in cui siano presenti gli **acidi grassi omega-3** (grassi polinsaturi) in grado di **abbassare i trigliceridi** e quindi diminuire i fattori responsabili del rischio di un attacco cardiaco improvviso, migliorando la salute dei vasi sanguigni e, conseguentemente, tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Gli acidi grassi Omega-3 **non possono essere prodotti dal corpo e devono essere assunti con l'alimentazione** e, in caso di carenza e/o deficienza, dovrebbero essere assunti come **integratori alimentari**», spiega il Dr. Luigi Alberto Marrari.

A cosa servono l'olio di krill e l'olio di pesce
«Gli **Omega 3** risultano essere fondamentali per la regolazione di molteplici funzioni biologiche in quanto **costituenti principali delle membrane cellulari**, di cui preservano l'integrità intervenendo in molti processi dell'organismo quali:

- **mantenere il benessere delle funzioni cognitive**
- **rallentare l'invecchiamento**
- **regolare i trigliceridi**
- **migliorare la barriera della pelle favorendo una migliore idratazione**
- **sostenere la funzione digestiva**
- **ridurre le infiammazioni migliorando la risposta immunitaria**

Infatti, le ultime evidenze scientifiche indicano come gli **Omega 3 di origine marina** possano ridurre la concentrazione nel circolo sanguigno degli eicosanoidi, molecole segnale dell'infiammazione migliorando anche la risposta immunitaria in particolare nelle patologie autoimmuni caratterizzate da infiammazione cronica. Una fonte di Omega 3 marini risulta essere l'**olio di Krill** (che in norvegese significa «cibo di balena»), ricavato da **piccolissimi crostacei che vivono soprattutto nelle acque fredde dell'Antartico** noto per il suo **alto valore nutrizionale** e per le sue proprietà in quanto **ricco di acidi grassi omega 3, omega 6 e omega 9, fosfolipidi, acido docosaesaenoico (DHA), acido eicosapentaenoico (EPA) e**

astaxantina, un antiossidante 2 volte più potente del betacarotene o Vitamina A. Il vantaggio fondamentale degli omega 3 ottenuti dai crostacei rispetto a quelli di pesce, risiede nel fatto che siano gli unici in forma fosfolipidica, esattamente la stessa che troviamo nelle membrane cellulari che costituiscono le cellule del corpo umano», dichiara il Dr. Marrari.

Perché è fondamentale l'elasticità della membrana cellulare

«Gli **Omega 3**, conosciuti anche come **Vitamina F**, sono essenzialmente una **miscela di due acidi grassi essenziali, ovvero l'acido linoleico e l'acido alfa-linoleico**, ai quali si aggiunge l'**acido arachidonico**. Da uno studio dell'Università di Reading del Regno Unito emerge come gli Omega-3 EPA e DHA siano in grado di **ridurre la rigidità dei vasi sanguigni**, **fattore di rischio per la salute del sistema vascolare sia cardiocircolatorio che cerebrovascolare**. L'**azione antinfiammatoria** degli Omega-3 è invece associata alla riduzione della produzione di molecole lipidiche associate all'infiammazione nonché delle citochine pro infiammatorie, sostanze che stimolano il sistema immunitario e l'espressione di geni dall'azione infiammatoria. Riducendo l'infiammazione basale riduciamo anche la possibilità di inattivare e/o alterare la capacità di prevenire cambiamenti nella membrana cellulare potenzialmente patologici», continua il Dr. Luigi Alberto Marrari.

L'importante relazione tra omega 3 e umore, funzioni cognitive e sistema nervoso

«Dal punto di vista biochimico alcune aree del nostro cervello sono composte proprio dall'acido docosaesaenoico (DHA), uno dei principali Omega 3. Dal punto di vista nutrizionale il consumo di questi acidi grassi è legato direttamente alle nostre funzioni vitali e cognitive. Aggiungere alla propria dieta alimenti ricchi di Omega 3 può aiutare a **ridurre il rischio di soffrire di disturbi cognitivi, ad esempio quelli legati alla terza età, o altre patologie come la depressione intervenendo direttamente sulle oscillazioni dell'umore**. A conferma di ciò le ultime evidenze tratte dalla letteratura medico scientifica hanno osservato livelli ridotti di acidi grassi omega-3 nel sangue in pazienti affetti da condizioni neurologiche e psichiatriche quali la **dislessia, attenzione disturbo da deficit di iperattività, demenza senile, depressione, disturbo bipolare dell'umore e schizofrenia**. Le ragioni, per le alterazioni degli acidi grassi nel sangue, in questi disturbi, sono sconosciute. In alcuni studi preliminari, integrando uno o entrambi gli acidi grassi omega-3 emerge la riduzione dei sintomi caratteristici di alcuni di questi disturbi, confermando, ancora una volta l'importanza della dieta e dell'integrazione di questi grassi a catena corta», conclude il Dr. Luigi Alberto Marrari.

Come e perché IMOpro® OMEGA Krill si differenzia come prodotto?

«Diversi integratori alimentari a base di Omega 3 sono presenti sul mercato che differiscono per quantità dei costituenti e per l'origine dei costituenti stessi. Come prima cosa **un buon integratore deve contenere il giusto rapporto di Omega 3 e Omega 6 e dovrà essere nella forma più assimilabile possibile** per integrarsi, dal punto di vista fisiologico e biochimico, al fabbisogno individuale del paziente avendo l'accuratezza di evitare l'ossidazione degli Omega 3 grazie alla presenza di determinate molecole con proprietà antiossidanti quali la Vitamina E e il coenzima Q10. In particolare **l'associazione tra Omega 3, Vitamina E e coenzima Q10 hanno un' azione marcatamente antiossidante** e la loro simultanea presenza e integrazione è in grado di **prevenire i danni ossidativi dati dalla presenza di radicali liberi, oltre alla perossidazione dei grassi della membrana cellulare e del colesterolo presente nei vasi sanguigni**. Questa sinergia tra antiossidanti è in grado di **prevenire i processi di invecchiamento cellulare** e le **malattie neurodegenerative**, apportare **benefici per il cuore**

DAL 1947 PER LA SALUTE

e il sistema circolatorio. Infine, e non da ultimo per importanza, lo **stress ossidativo** spesso si accompagna a uno **stato infiammatorio acuto o cronico**, situazione che concorre a sviluppare fenomeni patologici su base infiammatoria. La presenza dell'**Artiglio del Diavolo**, unitamente alla presenza degli **Omega 3** e alle sostanze antiossidanti quali la **Vitamina E** e il **coenzima Q10** consente di avere un basso indice di flogosi e, indirettamente, permettere agli Omega 3 di ripristinare la piena funzionalità delle membrane cellulari e quindi del buon funzionamento di tutto l'apparato vascolare umano», spiega il Dr. Marrari.

IMOpro® OMEGA Krill: Integratore alimentare che protegge cuore, cervello e contrasta i disturbi infiammatori. Gli Omega 3 e 6 sono acidi grassi polinsaturi considerati essenziali e svolgono funzioni molto importanti per il sistema nervoso e cardiovascolare. Indispensabili per molti processi metabolici, sono utili per mantenere l'omeostasi biologica, evitando l'insorgere di disturbi di origine infiammatoria. Dal momento che il nostro corpo non è in grado di produrre gli Omega 3 in autonomia, è fondamentale assumerli tramite una corretta alimentazione o con integratori alimentari. IMOpro OMEGA Krill, ricco in Omega 3, è un integratore a base di Olio di pesce, Olio di Krill, Artiglio del Diavolo, Olio di Borragine e Olio di Semi di Canapa. Grazie alla sua formula bilanciata, fornisce un valido aiuto per la protezione e piena funzionalità della membrana cellulare, contribuisce al mantenimento del livello cognitivo e contrasta i disturbi del ciclo mestruale, digestivi, articolari, mantenendo i livelli normali di colesterolo.

È ben tollerato in quanto senza glutine, conservanti e coloranti. Naturalmente privo di lattosio-1-3 compresse al giorno durante i pasti.

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai 3 anni. Non superare la dose giornaliera consigliata.

IMO

IMO nasce dal sogno imprenditoriale illuminato di portare per primi in Italia una medicina dolce, naturale e priva di effetti collaterali. Dal 1947 IMO Spa è un'azienda farmaceutica impegnata nella produzione e distribuzione di medicinali omeopatici, dispositivi medici e integratori alimentari. Da sempre molto attiva sul fronte della ricerca preclinica e clinica e collabora con prestigiosi centri di ricerca universitari, associazioni e società scientifiche. Partendo dall'esperienza maturata nella Medicina Integrata e nell'Immuno-Isopatia, ha ampliato l'offerta terapeutica abbracciando progetti di medicina funzionale e nutrizione. Grazie al confronto continuo con i professionisti della salute e alla collaborazione con partner europei d'eccellenza, è specializzata nel settore degli oligoelementi e degli integratori alimentari con un approccio mirato a ristabilire l'equilibrio e il benessere dell'organismo. Nel 2022, in linea con il proprio percorso di ricerca, sviluppo e sostenibilità, acquisisce la start up innovativa NATURALSALUS.