

Come integrare gli omega-3?

/ 20.02.2023
di Laura Botticelli

Care lettrici e cari lettori, questo mese risponderò a due vostre lettere. A dicembre parlai delle noci e delle loro proprietà; l'articolo ha suscitato l'interesse di Georges e Mara, che ringrazio. Nel precedente articolo avevo risposto, per ragioni di spazio, solo con informazioni essenziali a chi mi domandava se le noci fossero davvero un cibo miracoloso, o se si trattasse di una leggenda metropolitana.

Posso riassumere così le domande di Georges e Mara: che sintomi manifesta una persona allergica alle noci? Attraverso quali altre vie si può assumere l'omega-3?

Il Centro delle Allergie Svizzera indica che circa il 10 per cento dei bambini e degli adulti con un'allergia alimentare non sopporta la frutta a guscio, a volte nemmeno in tracce. L'allergia alla frutta a guscio si può manifestare come allergia alimentare primaria, cioè una sensibilizzazione diretta a un allergene alimentare specifico, soprattutto in età infantile e nella maggior parte dei casi permane per tutta la vita. Oppure può insorgere per la prima volta in età adolescenziale o adulta, come un'allergia secondaria (o reazione crociata) dove la persona è in realtà allergica ai pollini di betulla o graminacee e reagisce all'alimento in questione perché gli allergeni si assomigliano.

I sintomi delle allergie alimentari, in genere, compaiono da pochi minuti a poche ore dopo aver ingerito il cibo a cui si è allergici, e possono variare da un'orticaria, pelle arrossata o eruzione cutanea, a sensazioni di formicolio o prurito in bocca, fino al gonfiore del viso, della lingua o delle labbra, vomito e/o diarrea, crampi addominali, tosse o respiro sibilante, capogiri e/o stordimento, gonfiore della gola e delle corde vocali, respirazione difficoltosa e perdita di conoscenza. Chi ha manifestato uno di questi sintomi deve quindi prestare attenzione, e cercare di evitare le noci.

È bene sapere che un'allergia primaria alla frutta a guscio reagisce per lo più alle cosiddette proteine di riserva, che sono diverse in ogni tipo di frutto a guscio. Poiché gli allergeni non sono quindi identici, l'allergia non si estende automaticamente a tutta la frutta a guscio. Occorre rivolgersi a un allergologo per stabilire con precisione a quale frutto si reagisce, e quali invece potete continuare a consumare in sicurezza. Quello che hanno in comune queste proteine allergeniche è che non vengono distrutte né dal calore né dall'acido gastrico. La frutta a guscio può quindi scatenare reazioni allergiche in forma cruda, tostata e cotta.

Secondo la gravità dell'allergia, come ho anticipato, è indispensabile fare attenzione persino alle tracce. Se si dovesse evitare tutta la frutta a guscio, come poter quindi integrare gli omega-3? Esistono tre tipi principali di acidi grassi omega-3: l'acido alfa-linolenico (ALA), l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). Mentre l'ALA è presente negli oli vegetali, il DHA e l'EPA si trovano nel pesce e nelle alghe. Il corpo può convertire ALA in EPA e

DHA, ma il tasso di conversione è inferiore al 15 per cento. Pertanto, le persone potrebbero aver bisogno di consumarne di più per ottenere abbastanza omega-3.

Se, come Mara, si è allergici pure al pesce e ai frutti di mare, si può consumare l'olio di colza, l'olio di semi di lino, l'olio di semi di canapa, oppure il germe di grano o le alghe nori - quelle che avvolgono i sushi - o gli integratori di spirulina e clorella.

Una dieta sana è quella che include i tre tipi di omega-3: DHA, EPA e ALA. Pesce e frutti di mare tendono a essere ricchi di DHA ed EPA. Le fonti vegetali sono tipicamente abbondanti di ALA, le alghe contengono anche EPA e DHA, rendendole un'opzione salutare per le persone allergiche al pesce o che seguono una dieta vegetariana o vegana. Il fabbisogno giornaliero di omega-3 non è noto con esattezza, ma si stima che una quantità adeguata possa essere di 1,6 g al giorno per gli uomini e di 1,1 g per le donne. Io consiglio di consumare giornalmente uno degli oli indicati e 1 o 2 capsule di integratore di alghe alla settimana, come si consiglia per il consumo di pesce.