

ACIDO ALFA LINOLENICO

L'ALA è il primo acido grasso n-3 che entra nella catena alimentare e nell'organismo; viene convertito negli acidi grassi eicosapentaenoico (EPA) e docosaesaenoico (DHA), i due n-3 che si riscontrano nel pesce.

L'ALA copre di per sé più ruoli nel campo della promozione del mantenimento di uno stato di salute; infatti è ormai accertata una sua attività cardioprotettrice. In un recente studio francese, seicento pazienti infartuati, sovrapponibili per caratteristiche cliniche, sono stati messi a caso in due gruppi: quello di controllo ha assunto la dieta standard raccomandata in queste situazioni, quello di trattamento una dieta arricchita di un grammo al giorno di ALA.

La dieta Cretese

Lo studio ha preso le mosse dall'osservazione che la popolazione di Creta, in cui si riscontrano elevati livelli plasmatici di ALA, ha una bassissima incidenza di eventi cardiovascolari. I ricercatori hanno quindi voluto verificare l'efficacia della somministrazione dell'acido grasso n-3 in soggetti a rischio.

"Dopo 27 mesi di follow up - afferma il ricercatore francese Serge Renaud - l'incidenza globale di eventi cardiovascolari e di mortalità per tutte le cause era ridotta di più del 70 per cento nel gruppo a dieta 'cretese' rispetto ai controlli placebo".

Si tratta di un dato sorprendente, soprattutto se pensiamo che la protezione si osservava già solo dopo 2 mesi di dieta. "L'effetto - prosegue Renaud - è probabilmente dovuto a un'attività inibitoria dell'ALA sulla trombosi, attribuibile all'inibizione dell'aggregazione piastrinica e alla copertura dalla morte aritmica (in particolare la fibrillazione ventricolare) secondaria all'interazione con i canali del calcio".

L'effetto antineoplastico

"Un'ulteriore valutazione degli effetti dell'acido alfa-linolenico realizzata nello studio - sottolinea Renaud - ha mostrato che dopo quattro anni di follow-up l'incidenza era ridotta del 58 per cento nel gruppo con alto consumo dell'n-3. Insomma questo acido grasso può essere molto più importante per la salute di quanto non si sia precedentemente sospettato".

È d'altra parte illuminante l'esempio della Finlandia, paese in cui fino a venti anni fa il tasso di eventi cardiovascolari e di neoplasie era uno dei più alti al mondo. "Da vent'anni a oggi - ricorda Renaud - in Finlandia si è deciso di promuovere il consumo di oli e margarine vegetali derivati dall'olio canola, una variante dell'olio di colza. I risultati sono sbalorditivi: nei soggetti più giovani si registra una riduzione netta di mortalità cardiovascolare e tumorale dell'80% rispetto ai loro genitori".

Alla luce di quanto esposto sembrerebbe proprio il caso di favorire il consumo di questo acido grasso, anche per il motivo che è un precursore importante del colesterolo a livello cerebrale ed è fondamentale per il normale sviluppo del sistema nervoso centrale.

In aggiunta, come ricorda Claudio Galli dell'Istituto di Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano, "gli n-3 riducono la replicazione cellulare e l'angiogenesi; inoltre si sostituiscono all'acido arachidonico, dando poi luogo a prostaglandine che si oppongono a quelle della serie n-6, proinfiammatorie".

Le fonti principali

Fonti principali di acido alfa-linolenico sono gli oli vegetali, come la colza, e i vegetali a foglia verde, ma se ne trovano discrete quantità anche nei legumi (come nei fagioli) e in minor misura nei cereali.

"Le noci sono ricchissime di questo composto; - dice Franca Marangoni, Istituto di scienze farmacologiche Università di Milano - due noci (20 grammi) contengono un grammo di ALA. Anche il tuorlo d'uovo e la carne di cavallo sono buone fonti dell'acido grasso".