

Γιατί τα ω-3 λιπαρά θεωρούνται απαραίτητα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σίγουρα γνωρίζετε πως τα ω-3 λιπαρά οξέα συγκαταλέγονται στα λεγόμενα «καλά» λιπαρά, καθώς η πρόσληψή τους συνδέεται με πολλαπλά οφέλη για την υγεία.

Πράγματι, τα τελευταία χρόνια, το ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από τις δράσεις των εν λόγω θρεπτικών συστατικών είναι έντονο, με όλο και περισσότερες μελέτες να διευρύνουν το φάσμα της ευεργετικής τους επίδρασης στον οργανισμό και του ρόλου τους στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη της εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα ονομάζονται και απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς ο οργανισμός δε μπορεί να τα συνθέσει και συνεπώς πρέπει να λαμβάνονται μέσω της διατροφής. Μεταξύ των πλουσιότερων διαιτητικών πηγών ω-3 λιπαρών οξέων συγκαταλέγονται τα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, το σκουμπρί, η σαρδέλα, ο γαλέος και ο γαύρος και ορισμένοι ξηροί καρποί και σπόροι όπως τα καρύδια, τα πεκάν, τα φουντούκια και ο λιναρόσπορος.

Αδιαμφισβήτητα, η περισσότερο μελετημένη δράση τους αφορά στη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Ειδικότερα, τα ω-3 λιπαρά οξέα συνδέονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, η οποία φαίνεται ότι διαμεσολαβείται από πολλούς μηχανισμούς, όπως η βελτίωση των επιπέδων

λιπιδίων στο αίμα, η ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, η διευκόλυνση της καλύτερης λειτουργίας των αγγείων και η αντιφλεγμονώδης και αντιθρομβωτική δράση τους.

Ωστόσο, σημαντικός αριθμός μελετών δείχνει πως τα οφέλη των ω-3 λιπαρών οξέων δεν περιορίζονται μόνο στο καρδιαγγειακό σύστημα, καθώς φαίνεται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο και στην πρόληψη του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, οι εκφυλιστικές νόσοι του νευρικού συστήματος, ορισμένες μορφές καρκίνου και η κατάθλιψη.

Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, γεγονός που καθιστά αναγκαία την επαρκή πρόσληψή τους σε περιόδους όπως η εγκυμοσύνη και η βρεφική και παιδική ηλικία.

Πηγή: neadiatrofis.gr