

[Home](#) / [Media e Nutrizione](#) / omega-3: secondo gli australiani aumentano le capacità cerebrali

omega-3: secondo gli australiani aumentano le capacità cerebrali

martedì, 18 marzo 2014



Gli Omega-3 fanno davvero così bene? Addirittura al punto da aumentare le funzioni cognitive dell'individuo?

A questa domanda sembra rispondere affermativamente lo studio condotto in Australia presso l'Università di Swinburne da un'equipe guidata da Isabelle Bauer.

13 persone coinvolte nell'esperimento. Tutti giovani sotto i 30 anni, che sono stati sottoposti ai cosiddetti "blind test" e sottoposti a risonanza magnetica per valutare l'attività cerebrale.

Espresso in parole molto semplici (rimandiamo l'approfondimento alla lettura dell'articolo originale o direttamente dello studio clinico), ai soggetti coinvolti sono state somministrate per un periodo prolungato determinate quantità di integratori di specifici acidi grassi Omega-3, l'*acido eicosapentaenoico* (EPA) e l'*acido docosaesaenoico* (DHA), cui è seguito un periodo equivalente di "repulisti" dall'assunzione degli integratori.

Cosa mostrano i risultati? Che l'assunzione di integratori ricchi in EPA riduce in qualche modo l'affaticamento cerebrale, poiché permette una ridotta attivazione di un'area del cervello conosciuta come corteccia

cingolata anteriore sinistra (quella danneggiata da malattie neurologiche come la Corea di Huntington).

Ma il succo dello studio starebbe nel fatto che per la prima volta si è proceduto ad associare il miglioramento della performance cognitiva al livello di attività cerebrale dell'individuo. Il cervello umano tenderebbe infatti ad adeguare il proprio livello di attività in funzione della performance che si desidera ottenere. Risulta quindi evidente che livelli più bassi di attivazione cerebrale permettono (o dovrebbero permettere) di innalzare maggiormente la soglia e raggiungere performance maggiori.

Fonte Articolo

[qui l'abstract](#) dal wiley online library dello studio completo

Cerca nel sito

Nutrition To Home



Iscrizione Newsletter

Email Address *

Iscriviti

Ricerca Professionisti

medico
tecnologo
alimentare
biologo
nutrizionista
farmacista
dietista
veterinario
infermiere...



Eventi

Non ci sono eventi

CIBI A MAGGIOR CONTENUTO DI ACIDI GRASSI OMEGA-3

Food	Cals	DR/DV
SEMI DI LINO	75	132.9%
NOCI	196	113.3%
SARDINE	189	60.8%
SALMONE	158	55%
SOIA	298	42.9%
TOFU	164	27.5%
GAMBERETTI	135	14.1%
CAVOLETTI BRUXELLES	56	11.2%
CAVOLFIORE	29	8.7%
ZUCCA	76	7.9%

Like { 3

Articoli collegati



I bambini italiani
mangiano poco pesce

Tag: capacità mentali, EPA, omega3

Scrivi una nota

Bisogna registrarsi per lasciare una nota.



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin

0

links



Food and Agriculture
Organization of the United Nations



International Obesity
Taskforce



Ministero Politiche Agricole
MIPAAF



United States Department Of
Agriculture



World Health Organization

Nutricity Youtube Channel

**Il Gelato: igiene e
sicurezza alimentare**

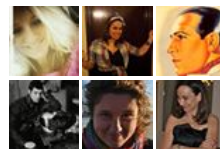
Seguici su Facebook



Nutricity

Like

264 people like Nutricity.



Facebook social plugin



Seguici su Twitter



Nutricity
@NutricityItalia



Finalmente arriva anche la mini
brochure... l'impegno paga alla fine.
L'idea è complessa, non
complicata: un...
fb.me/73W7SzVm1

17:04 · 01/10/2014

