

Conosciamo meglio gli Omega 3

EPA e DHA, cosa sono e quali vantaggi per il funzionamento neuro cognitivo apportano



Nuove evidenze scientifiche suggeriscono una **vasta gamma di benefici sulla salute da parte degli acidi grassi omega 3**. I benefici, in particolare, riguardano il **sistema cardiovascolare, il sistema immunitario, ma anche le prestazioni cognitive...**

In questo studio gli scienziati hanno concentrato l'attenzione sull'identificazione dei **composti specifici presenti negli omega 3**, per accertare i rispettivi benefici per la salute, e in particolare, per le funzioni cognitive. Isabelle Bauer, dalla Swinburne University (Australia), e colleghi, hanno arruolato 13 uomini e donne, età media 24 anni, in uno studio in cui i partecipanti, in modo casuale, hanno ricevuto per i primi 30 giorni, una supplementazione con un integratore alimentare ricco di **acido eicosapentaenoico (EPA)**, o un integratore ricco di **acido docosaesaenoico**

(DHA), seguito da un periodo di stop di 30 giorni, e, per finire, un periodo di crossover all'altro supplemento.

Il team di ricerca ha osservato che **l'EPA ha migliorato la performance cognitiva, riducendo l'attività neurale, mentre il DHA sembra essere meno efficace nel migliorare il funzionamento neurocognitivo**. Gli autori dello studio affermano che “Dopo l'assunzione di EPA, i partecipanti hanno raggiunto una migliore performance cognitiva rispetto a prima della supplementazione. Mentre il DHA è meno efficace dell'EPA nel migliorare le funzioni neurocognitive”

Integratori di Omega 3

(foto: Wikimedia)

Urbanpost è una testata giornalistica online di di Urban Post Srl - p.iva 01786040491 - registrata in data 15.5.2013 al n. 7/2013 del registro stampa del Tribunale di Livorno.

Direttore responsabile: Fabrizio Pucci

Provider: rackspace.co.uk - Redazione: via degli acquaioli 16 - 57121 Livorno