



TECNOSCIENZE

Uno studio sugli acidi grassi insaturi del pesce rivela vantaggi per la salute

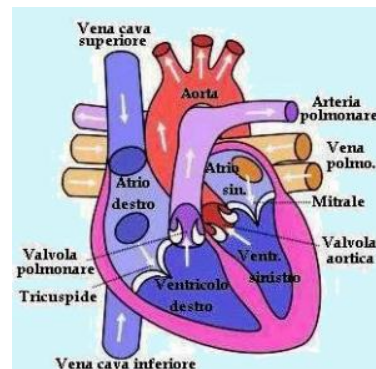
Gli omega 3 aiutano cuore e arterie

Sono chiamati "colesterolo buono"

Roma, 7 set. - Uno studio durato 4 anni ha rivelato e confermato che gli acidi grassi insaturi contenuti nel pesce hanno la capacità di aiutare cuore e circolazione e di pulire le arterie, riducendo la mortalità del 9% e i ricoveri del 8%, nonché di ridurre il rischio di aritmie e di scompenso cardiaco.

Questi **acidi grassi insaturi presenti nel pesce** si chiamano omega 3 e per tali benefici sono detti "**colesterolo buono**" e salva-cuore. Lo studio è stato effettuato dal gruppo GISSI con la collaborazione delle aziende farmaceutiche Pfizer, SPA e Sigma-tau. La posologia efficace è di **un grammo al giorno**, in capsule contenenti olio di pesce, in vendita in erboristerie e farmacie. In commercio sono disponibili anche prodotti caseari e latte con elevato contenuto di omega 3.

Lorena Rondinone



Articoli correlati:

[•Un intervento record al cuore salva un bimbo di 8 settimane](#)

[•La lotta all'obesita' si impara a scuola](#)

[•Chi fa le scale a piedi vive di piu'](#)

[Guarda tutti i correlati](#)