

## Gli Omega 3 fanno bene al cuore

Un grammo di Omega3 assunto quotidianamente riduce del 10% il rischio di mortalità nei pazienti con scompenso cardiaco. È quanto emerge dalla ricerca Gissi-Hf, studio tutto italiano condotto per quattro anni su circa 7.000 pazienti. I risultati sono stati presentati al congresso europeo di cardiologia di Monaco. «Questi specifici acidi grassi polinsaturi - chiarisce Marino Scherillo - sono in grado di evitare aritmie, pericolose per i malati. Si tratta di sostanze che, se ingerite ogni giorno secondo le quantità individuate dalla ricerca, rappresentano degli efficaci salvavita capaci di migliorare le aspettative di sopravvivenza dei malati». Gli Omega3 sono si trovano in diversi alimenti. Principalmente nel pesce azzurro, nel salmone, nell'olio d'oliva e in molti alimenti che arricchiscono la dieta mediterranea. Ma attenzione: la quantità raccomandata dagli specialisti difficilmente è presente nella dieta quotidiana. Un grammo di questa particolare sostanza, di cui sono stati dimostrati i benefici effetti per il cuore, è contenuta ad esempio, all'incirca in un chilo e mezzo di alici. Da qui la necessità di introdurre la dose consigliata attraverso specifici integratori alimentari.

