

SUPERFOOD LIPIDOMICI



Cosa è un superfood?

Il crescente interesse del pubblico riguardo l'alimentazione e il suo legame con la salute viene spesso usato dagli esperti di marketing dell'industria alimentare anche attraverso la creazione di nuova nomenclatura.

Con questo articolo, vogliamo puntare la nostra attenzione sui cosiddetti "superfood".

Nonostante sia una denominazione abbastanza accattivante, non esiste una definizione ufficiale di superfood. Inoltre dal 2006, in applicazione del regolamento NHC (Nutrition and Health Claims, reg. CE 1924/06) l'uso commerciale di riferimenti a benefici generali sulla salute è permesso solo se supportato da studi scientifici accreditati e riconosciuti.

Tuttavia, se usato con consapevolezza, il concetto di

superfood, cioè di un alimento che, **per l'elevata concentrazione di uno o più nutrienti, ha effetti particolarmente benefici sulla salute**, può essere utile ad aiutare il consumatore nelle scelte alimentari.

Superfood lipidomici

Infatti, con questa definizione in mente, possiamo individuare i superfood lipidomici come quegli alimenti che presentano un concentrato di acidi grassi ad azione benefica.

Cosa intendiamo per "azione benefica" dei grassi?

Alla luce di quanto ci ha insegnato la lipidomica di membrana in questi anni, considerando la dieta occidentale e le problematiche metaboliche, infiammatorie e immunitarie sempre più frequenti nella popolazione, fra le caratteristiche benefiche dei superfood lipidomici possiamo annoverare:

– buon/elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi:

- **olio extravergine di oliva**
- **avocado** (e **olio di avocado**)
- **nocciole**
- **olive**



Per il loro contenuto di acido oleico (9c 18:1) e/o di acido palmitoleico (16:1), questi alimenti sono particolarmente benefici in tutte quelle condizioni di sovrappeso, obesità, disfunzioni epatiche, dislipidemie in cui si osservi un sovraccarico del metabolismo endogeno dei grassi ed un esaurimento dei meccanismi biosintetici cellulari.

– buon/elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi della pista omega-3:



- **alghe**
- **pesce**
(preferibilmente azzurro di piccola taglia)
- **semi di lino tritati** (e **olio di semi di lino spremuto a freddo**)
- **olio di canapa**
- **olio di perilla**
- **semi di chia**

Per il loro contenuto di acido alfa-linolenico, EPA o DHA, questi alimenti sono particolarmente benefici nelle condizioni infiammatorie a livello intestinale, della pelle, negli stati dolorosi e degenerativi ed in ottica di prevenzione in persone a rischio carenza di acidi grassi essenziali, quindi coloro che seguono una dieta ricca di fonti omega-6 e povera di omega-3, fra le quali anche vegetariani e vegani.

– buon equilibrio fra le piste omega-6 e omega-3:



- **noci**
- **fagioli**
- **lenticchie**
- **grano saraceno**
- **olio di canola**

La nostra dieta occidentale è ricca di alimenti con un rapporto omega-6/omega-3 molto squilibrato (fino a 20:1) rispetto al rapporto di 4:1 in base a cui si è evoluto il nostro metabolismo. Per il loro rapporto omega-6/omega-3,

questi alimenti sono benefici per il raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio delle piste di acidi grassi polinsaturi, particolarmente importante nei casi di infezioni ricorrenti, disbiosi intestinale e malattie autoimmunitarie.

RIFERIMENTI:

*I valori nutrizionali su cui sono state basate queste considerazioni sono stati ottenuti dalle basi di dati del **CREA, Centro di ricerca Alimenti e la Nutrizione** (ex-INRAN) o dal FoodData Central del **US Department of Agriculture**.*

Per approfondire:

LIBRO: "Dalla parte dei grassi. Lipidomica in cucina; perché i grassi non sono tutti uguali e dobbiamo conoscerli" della Dr.ssa Carla Ferreri, Primo Ricercatore CNR e Direttore Scientifico di Lipinutragen.

Articolo a cura del Gruppo redazionale di Lipinutragen

Le informazioni riportate non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto tra professionista della salute e paziente.

Foto: 123RF Archivio Fotografico: 57918200 : ©zerbor / 123rf.com ; 38928003 : ©kaisorn / 123rf.com
