



## GUIDA ALLA SCELTA DI INTEGRATORI DI ACIDI GRASSI



### ACIDI GRASSI E MEMBRANA CELLULARE:

I grassi (acidi grassi) sono molecole necessarie per il nostro organismo senza le quali la vita non esisterebbe.

*Dove sono necessari?* Nella **membrana cellulare**, sito dell'organismo dove si realizza un equilibrio vitale fra le famiglie di acidi grassi (saturi e insaturi).

Una membrana cellulare equilibrata è indispensabile per il corretto funzionamento delle cellule e dei tessuti che compongono il corpo umano.

**La composizione della membrana cellulare dipende dallo stile di vita alimentare e dal metabolismo individuale.** È necessario quindi porre **particolare attenzione alla scelta dei grassi** che introduciamo attraverso l'alimentazione e l'integrazione.

## INTEGRAZIONE, ATTENZIONE AGLI ECCESSI:

Le agenzie internazionali che si occupano di salute e nutrizione (OMS, EFSA) riconoscono la **necessità di un adeguato apporto di grassi con la dieta**. Un apporto equilibrato, senza creare eccessi.

La condizione di equilibrio è facilmente raggiungibile se si conosce il proprio profilo lipidomico di membrana.

Pertanto prima di effettuare un'integrazione con prodotti a base di acidi grassi è consigliabile verificare il reale bisogno. In effetti la definizione di INTEGRATORE ce lo segnala: "rimettere in ordine i livelli" di un determinato elemento, se tali livelli non sono corretti (carenza o eccesso).

## GUIDA ALLA SCELTA E UTILIZZO DI INTEGRATORI A BASE DI ACIDI GRASSI ED APPROFONDIMENTI:

Sul nostro blog Lipimagazine trovi diversi articoli sul tema, con pratici esempi e riferimenti a scelte di vita quotidiana:

– Prima di acquistare un integratore è importante sapere che...

[www.lipinutragen.it/gli-integratori-alimentari/](http://www.lipinutragen.it/gli-integratori-alimentari/)

– Maggiori informazioni sull'integrazione di acidi grassi polinsaturi (omega-3 e omega-6):

[www.lipinutragen.it/acidi-grassi-polinsaturi/](http://www.lipinutragen.it/acidi-grassi-polinsaturi/)

– Consigli per la scelta dell'integratore a base di omega-3 ("attenzione alle promesse di marketing"):

[www.lipinutragen.it/integratori-alimentari/](http://www.lipinutragen.it/integratori-alimentari/)

– Focus gravidanza, integrazione di omega-3 dha:

[www.lipinutragen.it/il-ruolo-del-dha-in-gravidanza/](http://www.lipinutragen.it/il-ruolo-del-dha-in-gravidanza/)

---

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: 91374888 : ©farion25

---

