

# I BENEFICI DEGLI OMEGA-3

## LE PRINCIPALI CONDIZIONI CHE POSSONO TRARRE BENEFICIO DA UN CONSUMO REGOLARE DI EPA E DHA



### MALATTIE DEL CUORE

→ azione antinfiammatoria, riduzione del colesterolo LDL e dei trigliceridi, riduzione dell'aggregazione piastrinica, riduzione della pressione arteriosa ed effetto di stabilizzazione della placca aterosclerotica.



### DIABETE

→ miglioramento della sensibilità insulinica.



### PATOLOGIE INFIAMMATORIE E AUTOIMMUNI COME L'ARTRITE REUMATOIDE

→ azione antinfiammatoria che aiuta a contrastarne i sintomi.



### OSTEOPOROSI

→ l'osteoporosi ha una componente legata all'infiammazione che viene ridotta dal consumo di omega-3.



### DEPRESSIONE

→ molti studi suggeriscono un effetto positivo degli omega-3 sull'umore e sulla funzionalità cerebrale in generale. Il sistema nervoso centrale è ricco di DHA.



### ASMA

→ effetto antinfiammatorio.



### MALATTIE INFIAMMATORIE DELLA PELLE

→ gli omega-3 sono utili in molte patologie cutanee su base infiammatoria.



### DEGENERAZIONE MACULARE

→ un apporto adeguato di omega-3 potrebbe prevenire la degenerazione maculare e rallentarne la progressione.



### PATOLOGIE INFIAMMATORIE INTESTINALI

→ il consumo di omega-3 contribuisce a migliorare i sintomi di patologie del tratto gastrointestinale.



### PATOLOGIE TUMORALI

→ un corretto rapporto tra omega-6 e omega-3 contribuisce a ridurre la tendenza infiammatoria che può facilitare lo sviluppo di alcuni tumori.