

BALANCE TEST

TEST DI AUTOVALUTAZIONE - Come misuriamo

Rapporto omega 6:3

Media nazionale 22:1

Bilanciato, inferiore a 3:1

Serve per il mantenimento delle funzioni cellulari e tissutali

Diminuire nella dieta gli omega 6: olio girasole, mais e soia omega 6 3:1 omega 3



Punteggio Ac grassi

Capacità del corpo (protettiva) di riparazione dei tessuti e resistenza agli agenti stressogeni

Indice omega 3

Il rapporto di Ac grassi 6 e 3 varia durante il giorno, ma, insieme devono essere superiori all'8% il fabbisogno giornaliero varia dall'età e dal peso.

Adulto di 80Kg deve consumare 2-3gr di omega 3 al giorno.

Principali elementi che costituiscono membrane cellulari

(epa) è predominante nel sangue, muscoli e tessuti

(dha) è predominante nel cervello, sperma e negli occhi

Indice cognitivo Ac grassi 1:1

Indice cognitivo cervello e sistema nervoso

Ac eicosopentaenoico (epa) e docosaesaenoico (dha) riflettono il benessere legato all'umore e alle funzioni cerebrali legati allo sviluppo e funzionamento cerebrale

Deficit di apprendimento e memoria e sbalzi d'umore

Fluidità Ac grassi

Stato della membrana cellulare

Deve essere rigida sufficientemente per garantire la solida struttura delle cellule (apoptosi) e sufficientemente fluida da permettere l'ingresso dei nutrienti e l'uscita dei prodotti di scarto ottimale 4:1

Indicazione squilibrio di assunzione di carboidrati (mattoncini) e l'ATP (energia) se sbilanciato rischio di malattie legato allo stile di vita (colesterolo, trigliceridi, diabete 2) e aumento del peso

Se sbilanciato immagazzina eccesso Ac grassi saturi nelle membrane cellulari (e quindi o dure o non permeabili) e nel tessuto adiposo grasso viscerale addominale

Livello omega 6

L'acido arachidonico è un acido grasso essenziale Omega-6, precursore di molecole pro-infiammatorie (prostaglandine e leucotrieni) che regolano la risposta immunitaria dell'intestino. Se da un lato è fondamentale per l'integrità cellulare, dall'altro un suo eccesso alimentare può alimentare stati di infiammazione cronica intestinale e alterare il microbiota.

Il legame tra acido arachidonico e intestino si articola in tre meccanismi chiave: Cascata infiammatoria: Quando la mucosa intestinale subisce un danno o è stimolata, l'acido arachidonico viene rilasciato dalle membrane cellulari. Gli enzimi (come COX e LOX) lo trasformano in molecole che aumentano la vasodilatazione e la permeabilità capillare, scatenando l'infiammazione

Interazione con il microbiota: Ricerche scientifiche dimostrano che un elevato apporto dietetico di acido arachidonico modifica la flora batterica. Nello specifico, favorisce la proliferazione di batteri potenzialmente patogeni e pro-infiammatori (es. Escherichia-Shigella) a scapito di specie benefiche.

Competizione con gli Omega-3: L'acido arachidonico condivide le stesse vie metaboliche degli acidi grassi Omega-3. Consumare cibi ricchi di Omega-3 inibisce la conversione dell'acido arachidonico in mediatori pro-infiammatori, riducendo l'infiammazione intestinale