

# D.H.A

## ACIDO GRASSO A LUNGA CATENA E IL SUO RUOLO BIOLOGICO

### 1. DEFINIZIONE

---

Il DHA è un Acido grasso a lunga catena con 22 atomi di Carbonio.

E' presente in elevata concentrazione nelle membrane cellulari del cervello e della retina.

### 2. RUOLO BIOLOGICO

---

L'Acido Grasso Docosaesaenoico è essenziale per la crescita e lo sviluppo funzionale del cervello nei soggetti giovani, come pure per il normale funzionamento di quello degli adulti. Il suo inserimento nell'alimentazione migliora la capacità di apprendimento che, in caso di carenza, viene invece ridotta.

Il cervello mostra un'affinità specifica nei confronti del DHA, nettamente superiore a quella manifestata per gli altri Acidi Grassi, richiedendo un turnover decisamente rapido di questa sostanza.

### 3. APPLICAZIONI CLINICHE

---

L'apporto di nutraceutici ricchi di DHA stimola l'acuità visiva, oltre a comportare un miglioramento generale dello stato di salute. Il calo della concentrazione di DHA, a livello cerebrale, viene associato al declino cognitivo, proprio dell'età avanzata e dell'invecchiamento.

Studi epidemiologici, in campo umano, hanno messo in evidenza una stretta correlazione tra il consumo di olio di pesce, ricco di DHA, e la riduzione delle morti improvvise da infarto del miocardio: una riduzione di circa il 50% a fronte di un consumo giornaliero di 250 mg di DHA. Esistono anche evidenti indicazioni che mettono in relazione la carenza di DHA con la depressione.

Copyright by NBF - Lanes Srl