La sicurezza dell’Acido Alfa-Linoleico

Data 26 febbraio 2012
Categoria scienze_varie

Una breve sintesi sulla sicurezza dell'acido alfa - linoleico.

L’acido alfa-linoleico (ALA) è un precursore degli acidi grassi n-3 polinsaturi: acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaexaenoico (DHA) che si trovano in varie fonti alimentari derivate da piante (ad es., olio di semi di lino).
Quando dato come supplemento o incorporato in alimenti arricchiti, come le verdure, l’ALA ha dimostrato di avere effetti favorevoli sulle lipoproteine sieriche e sulla pressione arteriosa. Di conseguenza, la supplementazione dietetica di ALA viene utilizzata frequentemente per ridurre il rischio di malattia coronarica. Alcuni studi hanno suggerito che l’ALA o gli alimenti arricchiti in ALA possono ridurre i livelli di colesterolo HDL (lipoproteine ad alta densità) ed aumentare i trigliceridi, aumentando in teoria il rischio di malattia cardiovascolare. Tuttavia, la grandezza di questi effetti è piccola e di scarso significato clinico. Uno studio suggerisce che il pane che contiene semi di lino possa avere un effetto inibitorio sulla aggregazione piastrinica.

Effetti avversi cardiovascolari:
aumentato rischio di sanguinamento

Interazioni farmacologiche:
aumentato rischio di sanguinamento con farmaci antitrombotici per l’attività antipiastrinica .

Commento di Patrizia Iaccarino

Per quanto riguarda i discussi benefici derivanti dall’introito di Omega-6, si rimanda all’argomento da noi già trattato:
http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=5030