

P.I. mercoledì 09/04/2025

SETTIMANALE ANNO 106
N°17/18 - 22 aprile 2025



2000

Novella



CON LUI SABRINA COLLE

**AL GEMELLI
CON VITTORIO SGARBI**

a solo
1,50
euro
Italy only



CON I PRINCIPI DI MONACO

**NOVELLA 2000
AL BALLO DELLA ROSA**
di Massimo Gargia



DOPO IL FILM DI BIANCANEVE

**LE FAVOLE DEL
NUOVO MILLENNIO**
di Paola Barale



IL PROCESSO

Vince chi ha tradito per ultimo?

TOTTI, BLASI E LE PAROLE DI IOVINO

di Pierluigi Gaudio



**diretto da
ROBERTO
ALESSI**
Carta
riciclata
certificata

Foto da Instagram

ISSN 1120-4443



9 4771120 444005

SERGIO CANELLO

Nutrirsi bene per vincere senza traumi

L'equilibrio tra Omega 3 e Omega 6 può prevenire gli infortuni sportivi e accelerare la loro guarigione

L'incremento esponenziale di infortuni nel mondo dello sport: gli atleti, che spesso non riportano traumi evidenti, fanno sempre più spesso i conti con una particolare condizione strutturale, spesso ignorata da molti, ovvero l'equilibrio tra gli acidi grassi Omega3 e Omega6 nell'alimentazione. «Gli Omega3, noti per le loro proprietà antinfiammatorie, giocano un ruolo ancora più cruciale nel mantenimento della funzionalità articolare e nella prevenzione degli infortuni sportivi - spiega Sergio Canello, esperto di alimentazione e contaminazione dei cibi - poiché mantengo-

no elastiche tutte le cellule e le fibre del corpo, garantendo la flessibilità necessaria per assorbire gli impatti e ridurre il rischio di lesioni».

Tuttavia, l'alimentazione moderna, inclusa quella degli atleti, è carente di Omega3 e sovraccarica di Omega6, derivanti da mais, grano e oli vegetali. Il rapporto attuale tra questi due acidi grassi è fortemente sbilanciato: le statistiche mostrano un rapporto di 1:30 in Europa e 1:40 negli Stati Uniti, quando l'ideale dovrebbe essere tra 1:2 e 1:4. Questo squilibrio porta a una rigidità cellulare che compromette la resistenza dei tessuti agli sforzi, rendendoli molto più vulne-

rabili a lesioni. «Gli Omega6 rendono rigide tutte le cellule dell'organismo, inclusi tendini, legamenti, cartilagini, muscoli e dischi intervertebrali» aggiunge Canello. Uno studio retrospettivo ha rilevato che i podisti con bassi livelli di Omega3 nel sangue hanno una probabilità molto più alta di subire infortuni, evidenziando l'importanza di riequilibrare questi acidi grassi.

Non solo, sottolinea Canello, l'eccesso di Omega6, a causa della sua rigidità, può rendere contemporaneamente il cuore incapace di contrarsi e decontrarsi liberamente e rendere anche le valvole cardiache incapaci di aprirsi e chiudersi regolarmente (provocando tosse cardiaca). Coinvolgendo anche le fibre elastiche, che devono spingere il torrente circolatorio verso le estremità, ma rendendole incapaci di eseguire il loro delicatissimo compito e aumentando di molto il rischio di patologie cardiovascolari come ictus, infarto e trombosi. Gli attuali dosaggi di Omega3 utilizzati a livello globale (circa 1-2g al giorno) sono nettamente insufficienti a contrastare l'eccesso di Omega6. «Un eccesso di Omega6 rispetto agli Omega3 aumenta veramente molto il rischio di stati infiammatori e infortuni», continua Canello. L'impatto positivo di un corretto equilibrio tra questi acidi grassi non si limita quindi alla semplice prevenzione degli infortuni. Migliorare l'apporto di Omega3 porta, da un lato a una maggiore elasticità dei tessuti e una migliore capacità di recupero dai traumi, e dall'altro, a una riduzione dello stress biomeccanico.

«Gli Omega3 preservano l'integrità dei tessuti connettivi, migliorando la capacità di recupero e la resistenza allo stress biomeccanico», aggiunge Canello. Le prospettive future nel mercato degli integratori alimentari sono promettenti, con un crescente interesse verso prodotti che bilanciano Omega3 e Omega6. Questo non solo migliorerà molto la salute degli atleti e della popolazione generale, ma potrà anche aumentare le opportunità lavorative nel settore della nutrizione sportiva. «Non si tratta di una teoria o di una semplice ipotesi, ma di una regola biologica - conclude Canello, sottolineando l'importanza di considerare questi fattori nelle strategie nutrizionali - Finché l'eccesso di Omega6 e la carenza di Omega3 non verranno corretti dal circuito della medicina, l'epidemia di infortuni non potrà che peggiorare».