

A cosa servono gli Omega3?

Gli atleti di endurance migliorano la capacità del loro organismo di utilizzare gli acidi grassi durante lo sforzo, con conseguente risparmio di glicogeno muscolare ed epatico. Per questi atleti è molto importante perché significa poter affrontare al meglio gare e allenamenti.

L'integrazione con Omega3 sembra migliorare questi adattamenti fisiologici.

Gli Omega3 sono oggi ritenuti un importante fattore di prevenzione delle malattie cardiovascolari perché correggono un'elevata concentrazione di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

Grazie alla loro azione antinfiammatoria risultano inoltre utili per la riduzione dei DOMS (dolore muscolare ritardato post-esercizio). Durante un'attività fisica intensa o altre situazioni di forte stress l'organismo produce citochine pro-infiammatorie come IL-6 che creano un quadro generale di infiammazione, che se protratto nel tempo diventa terreno favorevole per l'insorgenza di problematiche ben più serie.

E' importante per tutti utilizzare acidi grassi polinsaturi della serie Omega3 con una concentrazione minima del 60% in EPA e DHA (in rapporto 2:1), contenuti in olio di pesce di alta qualità ottenuto per trattamento a vapore del pesce, purificato per tripla distillazione molecolare, così da garantire la completa assenza di pesticidi e metalli pesanti nel prodotto finale.

La letteratura scientifica suggerisce l'integrazione con 1-2g di Omega3.

