

## Oli di pesce

### Fish oils (Italian)

Questa scheda informativa contiene informazioni di carattere generale sull'uso di supplementi (detti anche integratori) di olio di pesce per il trattamento dell'artrite. La scheda include informazioni su chi potrebbe trarre vantaggio dall'uso di olio di pesce e su quanto prenderne.

#### Cosa sono gli oli di pesce?

Gli oli di pesce sono oli che si trovano nei tessuti dei pesci. Tali oli contengono un particolare tipo di grassi definiti omega-3.

#### Cosa sono i grassi omega-3?

I grassi omega-3 sono un tipo di grasso che potrebbe essere importante per la salute in generale. Il nostro organismo non è in grado di produrre grassi omega-3 e pertanto occorre ottenerli da vari alimenti. I grassi omega-3 si trovano soprattutto nel pesce oleoso e in alcuni oli di noci e semi.

#### Come agiscono i grassi omega-3 sull'artrite?

Alcuni tipi di grassi omega-3 possono ridurre l'infiammazione provocata dall'artrite. In tal modo potrebbero contribuire a lenire il dolore e la rigidità a carico delle articolazioni in modo simile ai farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS).

#### Quali tipi di artrite traggono beneficio dai grassi omega-3?

I grassi omega-3 non sono stati studiati in tutti i tipi di artrite. Attuali ricerche indicano che i grassi omega-3 sono utili per le persone affette da artrite infiammatoria, ad esempio artrite reumatoide, spondilite anchilosante e artrite psoriasica. Vi sono anche indicazioni che gli oli di pesce possono contribuire a tenere sotto controllo i sintomi del lupus (lupus eritematoso sistemico). Gli oli di pesce non sono stati testati a fondo in altre forme di artrite, quali l'osteoartrite, e pertanto non è chiaro se sono utili per tali patologie.

#### Altri effetti benefici

È stato dimostrato che il consumo a lungo termine di olio di pesce riduce la necessità di ricorrere ai FANS in alcuni casi di artrite. E ciò può contribuire a ridurre il rischio di effetti collaterali di tali farmaci. Gli oli di pesce possono anche ridurre il rischio di disturbi cardiaci e di infarto. Vi sono anche delle indicazioni che tali oli potrebbero avere un ruolo nella prevenzione e nel trattamento della depressione.

#### Dove trovo i grassi omega-3?

- Pesci oleosi come tonno, salmone, aringhe, sardine e sgombri
- Olio di lino e olio di canola (tuttavia questi oli non sono altrettanto attivi contro l'infiammazione come lo sono gli oli di pesce)
- Noci
- Alimenti fortificati con omega-3, come margarina e uova.

Il consumo di alimenti ricchi di grassi omega-3 può contribuire a ottenere effetti benefici per il cuore e la salute in generale. Tuttavia, è improbabile che si possano ottenere una quantità sufficiente di grassi omega-3 dalla propria dieta per ridurre l'infiammazione senza supplementi di olio di pesce.

#### Dove trovo i supplementi di olio di pesce?

Vi sono molte marche di supplementi di olio di pesce in commercio presso rivendite di alimenti salutistici e in farmacia.

## Quale tipo di supplemento dovrei scegliere?

I supplementi di olio di pesce si trovano sotto forma di capsule o in forma liquida. Marche diverse di capsule contengono quantità diverse di grassi omega-3 e pertanto vale la pena paragonare tra loro le varie marche. Controllate l'etichetta per vedere la quantità di omega-3 contenuta in ogni capsula (potrebbe essere indicata come omega-3 totale o come EPA e DHA, che sono due forme di omega-3). L'olio di pesce in bottiglia è di norma il modo più conveniente ed economico di prendere la dose necessaria a ridurre l'infiammazione (vedere sotto). Le capsule sono la soluzione preferita da alcune persone e sono più facili da portare con sé in viaggio.

## Quale dose dovrei prendere per l'artrite?

Apposite ricerche indicano che la dose necessaria per ridurre l'infiammazione è di 2,7 grammi di omega-3 (EPA più DHA) al giorno. Questa dose normalmente richiede circa:

- da 9 a 14 capsule standard da 1000mg di olio di pesce o da 5 a 7 capsule di un concentrato di olio di pesce al giorno, oppure
- 15mL di olio di pesce in bottiglia oppure da 5 a 7 mL di concentrato di olio di pesce in bottiglia al giorno.

(È bene notare che l'olio di pesce, se preso in basse dosi, può avere effetti benefici sul cuore e sulla salute in generale. Tuttavia, queste dosi, generalmente non avranno effetto sui sintomi dell'artrite).

## Quanto tempo ci vorrà per notare qualche effetto?

Dovrete continuare a prendere supplementi di olio di pesce nella dose consigliata per l'artrite per due-tre mesi prima di notare qualche miglioramento dei sintomi dell'artrite. Se in tale arco di tempo non si notano cambiamenti, probabilmente i supplementi non sono efficaci per la vostra artrite.

**I grassi omega-3 potrebbero contribuire a ridurre l'infiammazione in alcune forme di artrite. Fate attenzione a prendere la giusta dose indicata per ridurre l'infiammazione.**

## Vi sono effetti collaterali?

Di solito l'olio di pesce è ben tollerato. Un possibile effetto collaterale dei supplementi di olio di pesce è qualche disturbo di stomaco (ad esempio, acidità, nausea, diarrea). Il consumo di dosi superiori a sette grammi di grassi omega-3 al giorno potrebbe fare aumentare il rischio di emorragie. Sembra che gli oli di pesce non interagiscano con i farmaci che possono provocare emorragie, come l'aspirina o il warfarin. Tuttavia, se prendete questi farmaci, è consigliabile interpellare il medico prima di prendere olio di pesce.

## Attenzione agli oli di fegato di pesce

È importante non confondere gli oli di pesce con gli oli di fegato di pesce (come l'olio di fegato di merluzzo e l'olio di fegato di ipoglosso). Gli oli di fegato di pesce contengono anche vitamina A. La vitamina A, se presa in grandi quantità, può provocare gravi effetti collaterali, soprattutto durante la gravidanza. Se prendete oli di fegato di pesce nelle dosi consigliate per l'artrite, potreste superare il consumo consigliato giornaliero di vitamina A. Prendete solo la dose di olio di fegato di pesce indicata sull'etichetta. Per aumentare il consumo di grassi omega-3, dovrete prendere oli di pesce puri e non oli di fegato di pesce.

## Fatelo presente al medico

Fate sempre presente al medico o al farmacista di fiducia se seguite qualche trattamento, compresi quelli a base di oli di pesce e di altre medicine naturali. Non interrompete eventuali terapie da voi seguite senza averne prima parlato con il medico.

**RIVOLGETEVI AL PIÙ VICINO ARTHRITIS OFFICE PER ULTERIORI SCHEDE INFORMATIVE SULL'ARTRITE.**