

Omega-3 *egy "zsír", amire szükségünk van*

Köztudott, hogy túl sok olaj- és zsírfélét fogyasztunk, és az is, hogy ez ma már nem vitatható módon hozzájárul az egészségi állapotunk általános romlásához. Számos ún. degeneratív betegség rombolja egészségünket, mint pl. a rák, a szív és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, a metabolikus betegség, a porckopás (osteoarthritis, stb...), amelyek – így vagy úgy, de – összefüggésbe hozhatók a helytelen táplálkozással, pl. a túlzott zsír és olaj fogyasztással, de egyben az ún. hiánytáplálkozással is. Van – a példának okáért – egy különleges "zsír", helyesebben a zsírsavak egy fajtája, az ún. omega-3 zsírsavak (elsősorban az *eikozapentaénsav, EPA* és a *dokozaheszaénsav, DHA*), amelyekből messze nem fogyasztunk eleget. Sőt, ha ezekből a speciális zsírsavakból többhez jutnánk naponta, úgy kb. 1400-1500 mg-hoz, akkor ezektől a degeneratív betegségektől is jóval kisebb mértékben szenvednénk. Ma már nem vitás, hiszen számos tudományos vizsgálat bizonyítja, hogy a kellő mennyiségű omega-3 bevitelének az általános egészségi állapotunk látná hasznát.

Az omega-3 zsírsavak ún. telítetlen és egyben esszenciális zsírsavak (csakúgy, mint a kémiai szerkezetükben csak kissé különböző omega-6 zsírsavak*). Az "esszenciális" azt jelenti, hogy szervezetünknek szüksége van ezekre a zsírsavakra, de a szervezet maga (legalábbis kellő mértékben) ezeket előállítani nem képes. Az omega-3 zsírsavakra tehát lényegében vitaminok. Az ősidőkben, mikor húsevő emberré evolválódtunk vadállatokat és halat fogyasztottunk, amelyekből a megfelelő mennyiségű omega-3-hoz rendszeresen hozzájuthattunk. Feltehető, hogy épp ezért (is) "felejtette el" a mi emberi biokémiánk az omega-3 gyártásának módszerét. Ebből a feledékenységből még később sem lett baj, hiszen a füvet evő marhaból, a kapingáló csirkéből, vagy a "nomád" módon tartott mangalicából is hozzájuthattunk a szükséges mennyiségű omega-3-hoz. Az utóbbi 50-80 évben azonban, miután az állattartás teljeséggel átalakult és nagyiparivá vált (azaz a marha már csak ritkán legel friss füvet), mindannyian omega-3 hiánytól szenvedünk. (Kivételt képeznek azok az országok, ahol kello mennyiségű halat fogyasztanak napi rendszerességgel, mint pl. a norvégok.) Egy átlag amerikai polgár pl. naponta pusztán kb. 4-500 mg omega-3-hoz jut a táplálékból, és semmi okunk feltételezni, hogy mi, magyarok jobban állunk az omega-3 bevitelt illetően, sőt... Ez pedig azt jelenti, hogy kb. 1000 mg omega-3-at valamilyen formában nekünk is – csakúgy mint az amerikaiaknak – magunkhoz kell vennünk naponta annak érdekében, hogy a biokémiai-életteni szükségleteinket kielégítsük.

*a "3", ill. a "6" az első telítetlen kötés helyét jelzi a zsírsav szénláncában.

A fent említett másik esszenciális zsírsavra mindez nem áll: omega-6-ból sajnos túl sok jut a szervezetünkbe, elsősorban a különböző növényi olajokból. *(Ézért tisztességtelen az a Rama-hirdetés, amely szerint esszenciális zsírsavhoz jutunk ha Rama-t eszünk – igaz, de lényegében csak omega-6-hoz.)* Ez, mármint a túl sok omega-6, két okból jelent problémát: (1) a tudomány eredményei alapján úgy tűnik, hogy – ami a napi bevittet illeti – az ideális omega-3 : omega-6 arány **1 : 2 – 1 : 4** lenne, holott mi a táplálékkal átlagosan **1:10-1:40** arányban vesszük be ezeket a zsírsavakat, és (2) ugyancsak az utóbbi évek kutatásai alapján tudjuk, hogy a szervezetben e két esszenciális zsírsav épp ellenkező élettani hatást fejt ki. Az omega-6-ból szervezetünkben olyan származékok keletkeznek, amelyek elősegítik, míg az omega-3-ból keletkezők leállítják a gyulladásos folyamatokat. Érthető tehát, hogy az omega-3 bevétel jótékony hatással van a fent említett összes degeneratív betegségre, ill. hogy képes azok kialakulásának az esélyét csökkenteni, hiszen e betegségek valamilyen módon összefüggésbe hozhatók az ugyan enyhe, de krónikus gyulladásos állapottal.

Az utóbbi évek tudományos eredményei megengedik, sőt, arra csábítanak, hogy vonjunk le egy nagyon merész következtetést: az öregedés folyamata maga egy degeneratív betegség. Az öregedés – ahogy ma látjuk – valóban együtt jár számos degeneratív folyamat felerősödésével, ill. számos klinikai paraméter, amely jellemző valamilyen degeneratív betegséget, ugyancsak jellemző az öregségre. Az egyik ilyen biokémiai paraméter az ún. telomerek hossza. A telomerek ismétlődő DNS egységek a kromoszómák végén, amelyek egyes nézetek szerint mint valamiféle biológiai óra funkcionálnak, hiszen kiderült, hogy a telomerek rövidülnek ahogy öregszünk. És láss csodát: egy 600 résztvevőn végzett vizsgálatban azt találták, hogy a plazma Omega-3 szintje és a telomerek hossza között szoros kapcsolat áll fent; több cirkuláló omega-3 a vérben hosszabb a telomer.

Végezetül még egy jó és egy rossz hír. Kezdjük a jó hírrel: számos újabb vizsgálat eredménye szerint még jobb kedvünk is lesz, sőt, még okosabbak is leszünk (pláne öregebb korban és a korai gyermekkorban, sőt, már az anyaméhben), ha kellő mennyiségű omega-3-at juttatunk a szervezetünkbe. A rossz hír pedig: téves az a hiedelem, miszerint az omega-3 csökkenti a vér koleszterint. A koleszterin (és a trigliceridek) plazma szintjének csökkentése érdekében változtassunk étkezési szokásainkon, és kezdjük ezt már gyermekkorban. Tehát jóval kevesebb zsírt és olajat a tányérba...

Mészáros G. László