



Analisi degli acidi grassi

NORSAN: Analisi degli acidi grassi

ID analisi	IT-SRHFS	Sta assumendo i prodotti NORSAN?	No	NORSAN Gubener Str. 47 10243 Berlin	www.norsan.it post@norsan.it +49 30 555 788 990
Test effettuato il	27.02.2022	Sta assumendo un altro Omega-3?	No		
Paese	IT	Ha già effettuato il test in precedenza?	No		
Sesso	Femminile	Data di nascita	17.04.1969		

Riepilogo dei risultati:

Valore analizzato	Il Suo risultato	Valore consigliato	Giudizio *
Rapporto Omega-6/3	11,00	da 1:1 a massimo 2,5:1	● Rosso
Indice Omega-3	5,96%	> 8%	● Arancione
Percentuale di grassi trans	0,20%	< 0,5%	● Verde

- *Verde *Indice di una dieta equilibrata ed un'ottima struttura e bilanciamento degli acidi grassi (essenziali).*
- *Indice di un opportuno miglioramento delle abitudini alimentari e della struttura degli acidi grassi nell'organismo.*
- *Arancione
- *Rosso *Indice di un necessario riequilibrio della dieta a fine di ribilanciare la struttura degli acidi grassi.*

Contenuto dell'analisi

- [Riepilogo dei risultati](#)
- [Rapporto Omega 6/3](#)
- [Indice Omega-3](#)
- [Percentuale dei grassi trans](#)
- [Acido alfa linolenico - ALA \(Omega-3\)](#)
- [Acido alfa linolenico \(ALA, ω3\)](#)
- [Valori degli acidi grassi](#)
- [Sull'analisi](#)
- [Approfondimenti](#)

La spiegazione di tutti i valori qui riportati, tra cui anche quelli dell'acido oleico e dell'acido alfa linoleico, è strettamente legata ai vostri risultati personali.

I valori dei singoli acidi grassi vengono confrontati ad un determinato gruppo di riferimento. Ovvero a risultati riportati da 2000 individui, che godono di ottima salute. Tali valori di riferimento fungono da supporto per fornire una spiegazione generale ed oggettiva degli esiti delle analisi del Vostro campione di sangue. E' bene ricordare che un regime alimentare corretto ed equilibrato è spesso definito da esigenze e fattori individuali.

Rapporto Omega-6/3

Il tuo risultato

11,0 : 1

Range di riferimento



Considerazioni mediche nutrizionali

Dai risultati emerge un consistente sbilanciamento tra i due acidi grassi Omega-6 e Omega-3, a favore dell'Omega-6. Questo squilibrio può essere indice della presenza di infiammazioni silenziose nel nostro organismo che potrebbero condurre a patologie indesiderate. Sarebbe, dunque opportuno, innalzare il Suo livello di Omega-3, migliorando l'alimentazione o tramite l'integrazione.

Il rapporto tra Omega-6 e Omega-3 dovrebbe essere di massimo 2,5:1.

Come ottenere un rapporto omega-6/3 equilibrato:

- La Sua percentuale di acido grasso Omega-3 EPA è bassa (**1,0%**) ed in questo caso è raccomandabile innanzitutto il consumo di pesce ed in contemporanea il consumo regolare di un olio naturale Omega-3 (di pesce o alghe) con un alto contenuto di EPA e di DHA. Nel Suo caso la dose consigliata è di 3 g di Omega-3. In generale l'assunzione di almeno 2g di Omega-3 al giorno è particolarmente benefica per il nostro organismo.
- Inoltre, visto il Suo rapporto tra Omega-6/-3, è raccomandabile una riduzione dell'acido arachidonico. Il valore ideale sarebbe di circa il 9%. Ci sono due possibilità per abbassare il valore dell'acido arachidonico: (1) Ridurre gli alimenti ad alto contenuto di acido arachidonico (principalmente di prodotti di origine animale, derivanti da animali allevati e alimentati da mangimi concentrati come soia, mais, cereali.. (2) Ridurre il consumo di oli vegetali ricchi di omega-6 come l'olio di girasole, l'olio di semi di mais, l'olio di cartamo e l'olio di soia. Si prega di notare che questi oli sono spesso utilizzati come ingredienti in alimenti trasformati e confezionati (riportati nella lista degli ingredienti sotto la definizione di "oli vegetali").

Le variabili del rapporto omega-6/3:

Arachidonic acid (AA $\omega 6$) Eicosapentaenoic acid (EPA $\omega 3$)



EPA ($\omega 3$) - Più alto è il valore, -> più basso è il rapporto.

Acido arachidonico (AA $\omega 6$) - Più alto è il valore, -> più alto è il rapporto

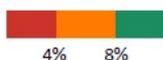
Acido linoleico (LA $\omega 6$) - Più alto è il valore, -> più alto è il rapporto (indirettamente tramite la conversione di LA in AA nel corpo)

Omega-3-Indice

Il tuo risultato

6,0 %

Range di riferimento



Considerazioni mediche nutrizionali

L'indice Omega-3 Index mostra il livello di Omega-3 nel Suo corpo. Il valore misurato di **6,0%** rappresenta un livello basso. L'indice ideale di Omega-3 in un individuo è di oltre l'8%.

Da quanto emerge dai valori ematici, si consiglia di incrementare il consumo giornaliero di acidi grassi Omega-3 marini (EPA e DHA): aumentando il consumo di pesce e/o integrando con un olio di pesce naturale ricco di omega-3 (alternativa: olio di alga).

Per migliorare il Suo indice di Omega-3 attuale, raggiungendo il valore ideale dell'8%, sarebbe opportuno assumere 2 g di omega-3 al giorno (= circa 1 cucchiaino di un buon olio di pesce o alga) per un periodo di 3-4 mesi circa.

- Utilizzare un olio di pesce naturale (evitare i concentrati);
- Prestare attenzione alla qualità, che si riflette in odore e sapore del prodotto;
- Acquistare prodotti con bassi residui di sostanze nocive e Policlorobifenili;
- Prestare attenzione a dosaggio e assunzione: per ottenere dei benefici è raccomandato assumere almeno 2g di Omega-3 al giorno.

Frazione di grasso trans industriale

Il tuo risultato

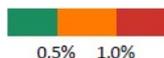
0,20 %

Considerazioni mediche nutrizionali

Il tuo valore (0,20%) per gli acidi grassi trans industriali è basso. Questo è molto buono e dimostra che si prende cura di evitare grassi induriti (acidi grassi trans).

Di acidi grassi trans industriali: Biscotti, pane, torte, prodotti a base di carne, zuppe istantanee individuali, snack e, in generale, i cosiddetti "junk food". I produttori di prodotti spesso evitano l'informazione diretta sugli acidi grassi trans utilizzando parole come "oli vegetali induriti".

Range di riferimento



Nell'organismo degli animali, gli acidi grassi trans sono prodotti naturalmente dall'indurimento incompleto dei grassi (idrogenazione parziale) degli acidi grassi insaturi come risultato di processi batterici. Si tratta dei cosiddetti acidi grassi trans naturali, in quanto tipicamente presenti nei prodotti lattiero-caseari e nei formaggi; generalmente non sono considerati dannosi.

L'industria alimentare utilizza processi di indurimento simili per ottenere le seguenti proprietà desiderate in termini di acidi grassi:

- Forma stabile, elastica e allo stesso tempo morbida
- Maggiore durata di conservazione
- Migliore resistenza alle alte temperature

Acido oleico ($\omega 9$)

Il tuo risultato

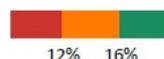
20,9 %

Considerazioni mediche nutrizionali

Il valore di acido oleico omega-9 nel campione di sangue è 20,9%. L'acido oleico è un acido grasso importante e un valore più alto è considerato benefico.

I prodotti ricchi di omega 9 sono per esempio l'olio d'oliva e l'olio di avocado.

Range di riferimento



Acido alfa-linolenico (ALA, $\omega 3$)

Il Suo risultato

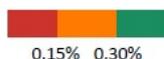
0,15 %

Considerazioni mediche nutrizionali

Il Suo valore di acido omega-3-alfa-linolenico (ALA) è con 0,15% piuttosto basso. L'acido alfa-linolenico è un acido grasso importante per il nostro organismo ed è raccomandato un valore superiori allo 0,3%.

Le principali fonti di acido alfa linolenico sono vari oli vegetali, in particolare l'olio di lino e l'olio di colza. Per aumentare l'indice di ALA, si consiglia di assumere quotidianamente olio di lino (1 cucchiaino da caffè). Si prega di prestare attenzione alla qualità dell'olio.

Valori di riferimento



Valori degli acidi grassi (in % degli acidi grassi totali)

Omega-3 acidi grassi	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Acido alfa-linolenico (ALA, 18:3 ω3)	0,15	0,36
Acido eicosapentaenoico (EPA, 20:5 ω3)	0,96	3,78
Acido docosapentaenoico (DPA, 22:5 ω3)	1,17	2,03
Acido docosaesaenoico (DHA, 22:6 ω3)	4,41	6,00
Totale Omega-3 acidi grassi	6,69	12,17
Omega-6 acidi grassi	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Acido linoleico (LA, 18:2 ω6)	19,05	16,72
Acido gamma linolenico (GLA, 18:3 ω6)	0,05	0,14
Acido eicosadienoico (C20:2 ω6)	0,17	0,20
Acido dihomo-γ-linolenico (DGLA, 20:3 ω6)	1,20	1,29
Acido arachidonico (AA, 20:4 ω6)	10,56	8,94
Acido docosatetraenoico (DTA, 22:4 ω6)	0,79	0,76
C22:5 ω6	0,27	0,25
Totale omega-6 acidi grassi	32,09	28,30
Omega-7 acidi grassi	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Palmitoleina (16:1 ω7)	0,60	0,70
Omega-9 acidi grassi	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Acido oleico (18:1 ω9)	20,88	18,74
Acido gadoleico (20:1 ω9)	0,26	0,21
Acido nervonico (24:1 ω9)	0,62	0,38
Totale omega-9 acidi grassi	21,76	19,33
Acidi grassi trans	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Trans palmitoleina (16:1 ω7t)	0,12	0,13
Acido trans-oleico (18:1t)	0,20	0,20
Acido trans-linoleico (18:2 ω6tt/tc/ct)	0,10	0,17
Acidi grassi trans totali	0,42	0,50
Acidi grassi saturi	I tuoi valori	Valori di riferimento*
Acido miristico (14:0)	0,37	0,72
Acido palmitico (16:0)	23,78	24,0
Acido stearico (18:0)	13,22	13,15
C20:0	0,17	0,16
C22:0	0,43	0,19
Acido lignocericico (24:0)	0,46	0,37
Acidi grassi saturi totali	38,43	38,59

Il valore di riferimento è il valore medio di un gruppo definito con valori di acidi grassi "sani". Il database si basa su 2.000 campioni di sangue. I valori di riferimento dovrebbero aiutare nell'analisi e nella spiegazione dei singoli campioni di sangue. I valori di riferimento non devono essere considerati valori oggettivamente corretti.

Sull'analisi

L'analisi degli acidi grassi viene effettuata da Omegamatrix - uno dei principali laboratori indipendenti europei specializzati nelle analisi degli acidi grassi. L'analisi degli acidi grassi fornisce informazioni su un totale di 26 acidi grassi, che corrispondono a più del 99% di tutti gli acidi grassi presenti nell'organismo. Se si osserva un digiuno dietetico di almeno 4 ore prima della raccolta del sangue, si riceve un valore affidabile a lungo termine per gli ultimi 60-80 giorni, corrispondente approssimativamente all'emivita dei globuli rossi dalla cui parete cellulare viene effettuata la determinazione. Saremo lieti di aiutarvi con una consulenza individuale e una spiegazione dei risultati delle vostre analisi.

Cosa si misura?

Un campione di sangue viene utilizzato per misurare 26 dei vostri acidi grassi, che rappresentano circa il 99% di tutti gli acidi grassi presenti nell'organismo.

I loro valori di acidi grassi e le loro strutture sono analizzati nel contesto della nutrizione e della dieta. Tre valori sono considerati importanti, soprattutto dal punto di vista nutrizionale:

- Rapporto omega-6/3
- Omega-3-Indice
- Frazione di grasso trans industriale

Questi e altri valori, come l'acido oleico e l'acido alfa linoleico, sono spiegati in questo rapporto, insieme ai vostri valori personali e alle vostre spiegazioni individuali.

I loro valori individuali dei singoli acidi grassi sono confrontati con i valori di un gruppo di riferimento. I valori di riferimento risultano da un valore medio di valori "sani" per 2000 persone. I valori di riferimento dovrebbero servire come base per la spiegazione pratica e l'analisi dei singoli campioni di sangue. I valori di riferimento non sono valori oggettivamente corretti, poiché un'alimentazione corretta dipende sempre da fattori individuali.



L'analisi degli acidi grassi fornisce informazioni su un totale di 26 acidi grassi (corrispondenti a più del 99% di tutti gli acidi grassi presenti nell'organismo) e serve come base per diverse analisi sanitarie. Saremo lieti di aiutarvi con consigli individuali e di spiegarvi i risultati delle vostre analisi.

NORSAN
Gubener Str. 47
10243 Berlin

www.norsan.it
post@norsan.it
+49 30 555 788 990