



Olio di fegato di merluzzo, torna di moda contro osteoartrite, asma e prevenzione del tumore al colon

L'olio di fegato di merluzzo dopo decenni di disuso e terrore dei bambini delle passate generazioni torna a far parlare di sé per le sue nuove proprietà per combattere molti malanni tra i quali l'osteoartrite e l'asma.

Le nonne avevano ragione. L'olio di fegato di merluzzo fa bene quasi a tutto. A confermarlo è uno studio condotto da un'equipe di ricercatori gallesi secondo il quale risulta efficace anche contro l'osteoartrite. A 31 pazienti sofferenti di osteoartriti, e in attesa di essere operati al ginocchio, sono state somministrate per quasi tre mesi particolari compresse. Per una metà del campione si trattava di due capsule al giorno di 1.000 mg di olio di fegato di merluzzo.

Agli altri malati viceversa è stato dato un semplice placebo. La sperimentazione ha dimostrato che l'86% dei pazienti curati con l'olio, al termine del trattamento, era quasi completamente privo dell'enzima responsabile del danneggiamento della cartilagine. Viceversa, solo nel 26% di chi aveva preso il placebo sono stati rilevati miglioramenti.

La scoperta dei professori Bruce Caterson e John Harwood (Università di Cardiff) e del prof. Colin Dent (ortopedico dell'Università del Galles) potrebbe dunque ridurre sensibilmente il numero di interventi al ginocchio e all'anca. In Gran Bretagna, solo nell'ultimo anno, sono stati due milioni i malati sofferenti di osteoartrite.

'I dati suggeriscono che l'olio di fegato di merluzzo ha un duplice effetto: da una parte rallenta la degenerazione della cartilagine nelle osteoartriti, dall'altra riduce i processi infiammatori che provocano dolore', ha spiegato il professor Caterson.

I principi salutari di questo tipo di olio sono noti da anni. Grazie alla massiccia presenza della vitamina D e della vitamina A (una quantità tre volte superiore rispetto a quella che c'è nel fegato di manzo), l'olio di fegato di merluzzo è utilizzato per curare le otiti e le allergie, favorisce la funzionalità del cervello, ed è un valida cura allo stress e a diversi disordini comportamentali.



Immagine di repertorio

Ma non è tutto qui. Il detestato olio di fegato di merluzzo, generosamente somministrato alle generazioni passate di bambini, li ha probabilmente aiutati a combattere i sintomi dell'asma, di cui oggi soffrono milioni di persone, due milioni nella sola Australia. Uno studio dell'Istituto per la prevenzione dell'asma infantile, ha concluso che gli acidi grassi Omega-3, che si trovano nella colza, nel tonno e nell'olio di fegato di merluzzo, può ridurre significativamente sintomi come tosse e respiro affannoso, nei bambini di genitori che soffrono di asma.

I risultati, presentati alla Conferenza australiana per l'asma in corso a Melbourne sono basati su un programma che ha seguito 6.161 bambini sin dalla nascita. Lo studio indica che la riduzione degli acari della polvere in lenzuola e coperte e l'eliminazione dei giocattoli di peluche produce risultati positivi in termini di allergie, ma i supplementi Omega-3 sono ancora più efficaci contro tosse e respiro affannoso. E' troppo presto – sostiene il ricercatore prof. Craig Mellis della Bond University – per stabilire se qualcuno dei bambini ha effettivamente contratto l'asma, ma l'effetto dell'Omega-3 sui bambini di tre anni è stato 'statisticamente impressionante'.

[Fonte](#)

Tumore al colon: l'EPA dell'olio di fegato di merluzzo per curarlo

Il collegamento tra prevenzione e cura del **cancro e alimentazione** è stato più volte confermato scientificamente. Un recente studio sostenuto dall'Airc (l'Associazione italiana per la ricerca sul cancro) promuove l'**olio di fegato di**

merluzzo contro il tumore al colon. Gli effetti benefici di questa sostanza poco usata in Italia si devono alla presenza di Epa, uno speciale **Omega-3** che viene rapidamente assorbito dall'intestino.

L'**Epa** aiuta a prevenire tutte le situazioni a rischio di formazione di polipi. Cosa non da poco se si considera che statisticamente chi sviluppa polipi al colon in gran quantità (da 100 in su) in un paio d'anni ha il 100% di possibilità in più di ammalarsi.

Assumere **integratori a base di olio di fegato di merluzzo** diminuirebbe quindi di gran lunga il rischio della formazione di polipi al colon e, di conseguenza, anche del tumore localizzato. La teoria in questione è stata fortemente condivisa da Luigi Ricciardiello, 45 anni, gastroenterologo dell'Università di Bologna (Sant'Orsola), da tempo specializzato nelle alterazioni molecolari nel cancro del colon.

Ricciardello ha fornito anche altre importanti indicazioni alimentari da seguire per ridurre drasticamente il rischio di polipi al colon: mangiare meno carne possibile e consumare invece pesce almeno due volte alla settimana, fare scorta di centrifugati di verdura e di frutta. Questi ultimi infatti contengono polifenoli e antocianine.

Secondo le stime mangiando sano e conducendo uno stile di vita equilibrato addirittura il 70% dei tumori potrebbe essere scongiurato. E per quanto riguarda in particolare il tumore al colon va appunto aggiunto il consumo di integratori a base di olio di fegato di merluzzo. Del resto che questo prodotto abbia benefici per l'organismo non è una novità: da anni se ne riconoscono le proprietà tanto che uno studio lo promosse anche come antidepressivo.

[Fonte](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/salute/olio-di-fegato-di-merluzzo-torna-di-moda-contro-osteoartrite-asma-e-prevenzione-del-tumore-al-colon/>