

Olio di Krill

La natura ci offre molte sostanze in grado di migliorare e preservare la nostra salute. Una di queste è l'olio di krill, che contrasta l'invecchiamento cellulare e sostiene il corretto funzionamento dell'organismo

L'olio di krill è un olio ottenuto da invertebrati marini appartenenti all'ordine degli Euphausiacea. Può essere assunto sia mediante il consumo di alcuni cibi sia attraverso l'uso di integratori alimentari specifici, ricchi di sostanze nutrienti di origine naturale.

A cosa serve l'olio di krill?

L'olio di krill è una fonte di acidi grassi polinsaturi, in particolare di omega 3, cui sono state associate proprietà benefiche in termini di riduzione del colesterolo, dell'infiammazione e della capacità delle piastrine di aggregarsi a formare pericolosi coaguli di sangue. La sua assunzione è proposta per combattere le malattie cardiovascolari, livelli eccessivi di trigliceridi o di colesterolo nel sangue, ictus, tumori, artrosi, depressione sindrome premestruale e mestruazioni dolorose.

Appartenente alla famiglia delle xantofille, è un pigmento liposolubile (ha un'alta affinità per le sostanze ad elevato contenuto di grassi) che le consente di attraversare la barriera amato-encefalica e di arrivare alle strutture del cervello e dell'occhio.

Diversi studi hanno dimostrato che la sua peculiare struttura chimica rende il suo posizionamento all'interno delle membrane cellulari più stabile consentendole un'azione antiossidante più efficace: sia dei radicali dell'ossigeno che dell'azoto.

L'**Astaxantina** è in grado di proteggere la retina dal danno fotoindotto prevenendo anche la perdita di rodopsina, importante pigmento per la visione notturna.

Recenti studi hanno evidenziato, inoltre, che i benefici e gli effetti protettivi si estendono anche a settori diversi dall'oftalmologia, come la cute, il sistema cardiovascolare e quello urogenitale maschile.

Disclaimer

Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico. Per garantirsi un'alimentazione sana ed equilibrata è sempre bene affidarsi ai consigli del proprio medico curante o di un esperto di nutrizione.