

Manto del cane: Omega3 Omega6, Canapa e il giusto apporto.

Il rinnovo del pelo e della cute necessita fino al 30% dei bisogni proteici quotidiani di un cane adulto. Le proteine più importanti sono quelle che contengono una certa quantità di aminoacidi (metionina e cistina), indispensabili alla sintesi delle proteine del mantello.

Successivamente entrano in gioco gli acidi grassi insaturi. Tra questi i gruppi più importanti sono gli omega-6, che derivano dall'acido linoleico, e gli omega-3, provenienti dall'acido alfa-linoleico.

Per un corretto assorbimento di queste sostanze, è di fondamentale importanza trovare il giusto equilibrio tra di loro, equilibrio dato da un'abbondanza di Omega 6 (almeno 4-5 volte in più) e da una minor quantità di Omega 3.

Negli ultimi anni, all'interno dei prodotti in commercio, si sta registrando quello che è un eccesso di apporto degli Omega 3 a dispetto degli Omega6.

E' interessante far notare come ambedue gli acidi grassi vengono attaccati dai loro stessi enzimi durante il processo metabolico, ed è perciò importante che il loro rapporto sia corretto. Una sovrabbondanza di omega-3 può causare disturbi della coagulazione e

deficit immunitari e notevoli difficoltà nel mantenimento di un peso corporeo corretto.

Prendendo in considerazione i prodotti che possono derivare dalla pianta della canapa (*Cannabis Sativa* l.) troviamo una vasta scelta di veri e propri integratori completamente naturali.

La coltivazione della Canapa infatti non richiede l'uso di rilevanti quantità di concimi e fertilizzanti, non richiede l'uso di pesticidi e diserbanti, e molto spesso non richiede l'irrigazione artificiale. Saremo così sicuri di avere tra le mani un prodotto sano e con un notevole impatto etico e propedeutico sulla società.

Tra le principali qualità che caratterizzano i prodotti abbiamo:

LA TOTALE ASSENZA DI GLUTINE E LATTOSIO

noti allergeni causa di non poche disfunzioni alimentari e fisiche (vedi dermatiti, arrossamenti, sfoghi).

L'ELEVATO APPORTO PROTEICO E AMMINOACIDICO

che abbiamo già visto essere fondamentali per la sintesi metabolica degli acidi grassi, piuttosto che per una vasta serie di fattori importanti, come ad esempio la stimolazione alla produzione delle immunoglobuline (apparato immunitario)

IL PERFETTO APPORTO DI ACIDI GRASSI INSATURI

Ω6 e Ω3 DI 3:1 (3 parti di Omega 6, 1 parte Omega 3)

che garantisce la corretta assimilazione degli stessi da parte dell'organismo, evitando così che siano loro stessi a contrastarsi ed invalidarsi.

ELEVATO CONTENUTO DI FERRO, FIBRE, MAGNESIO e VITAMINA E, B1 e B2.

La sensibilità al processo di ossidazione degli alimenti contenenti gli acidi grassi polinsaturi impone l'aggiunta di vitamina E e di sostanze anti-ossidanti. Del resto la vitamina E stimola l'immunità e, di conseguenza, le difese a livello cutaneo. Infine, tutte le vitamine del gruppo B partecipano in modo più o meno diretto al metabolismo cellulare e al processo di rinnovamento del mantello. I derivati della pianta più facilmente reperibili sono appunto semi interi, semi decorticati, farine di diversa vagliatura (da crusche a impalpabili) e oli ottenuti **ESCLUSIVAMENTE DA SPREMITURA A FREDDO**. Questa infatti conferisce il caratteristico sapore deciso e leggermente acidulo, che ricorda a tratti la mandorla, che è veramente apprezzato tanto dagli animali quanto dal nostro palato.

A seconda delle nostre necessità, potremo quindi scegliere come integrare l'alimentazione del nostro compagno di vita: se avremo bisogno di un maggiore apporto proteico o di fibre utilizzeremo le farine, che mantengono comunque intatte tutte le caratteristiche principali. Nel caso volessimo integrare solamente gli acidi grassi insaturi potremo scegliere invece l'olio. Quest'ultimo può anche essere utilizzato con notevoli risultati tramite applicazione locale ed uso esterno per lenire le infiammazioni, calmare i rossori e le reazioni allergiche.

E' altrettanto interessante ricordare come nell'antica medicina tradizionale i semi e l'olio di canapa venissero apprezzati per le

loro doti vermifughe. Somministrati a cuccioli e neonati erano considerati un disinfettante intestinale, in grado di favorirne inoltre il corretto transito, grazie anche alla sua funzione lassativa.

Essendo prodotti completamente naturali non si incorre in intossicazioni nel caso di sovradosaggio, tuttavia occorre tener presente che un esubero di acidi grassi insaturi nell'organismo può condurre all'ostruzione arteriosa con i conseguenti disagi. Di seguito riportiamo alcuni esempi di quantità di olio che possiamo usare indicativamente come riferimento: Dosaggi indicativi per **cani e gatti**, da somministrare 3-4 volte a settimana

fino ai 5 kg

fino ai 10 kg

fino ai 15 kg

fino ai 20 kg

fino ai 25 kg

fino ai 30 kg

fino ai 35 kg

fino ai 40 kg

oltre i 45 kg

1 ml

1,5 ml

2 ml

2,5 ml

3 ml

3,5 ml

4ml

4,5 ml

5 ml

L'olio di canapa è molto utile e amato anche dai **piccoli animali come i roditori**.

Gradiranno pertanto anche loro dosi di circa **1/2 cucchiaino da caffè, per 2-3 volte la settimana, su un peso di 1 kg**. Tra i benefici i più facili e veloci da riscontrare saranno:

- **rafforzamento del sistema immunitario;**
- **aiuta a mantenere il peso corporeo corretto;**
- **notevole incremento di energia;**
- **migliora la condizione della cute e del pelo;**

Una vera e propria fonte di benessere a portata di mano quindi, ormai di click. I prodotti si possono trovare in qualsiasi shop online dedicato, o nei migliori negozi di prodotti biologici o comunque alimentazione naturale, sempre nella speranza che nel giro di pochi anni possiate recarvi dal contadino dietro casa e chiedere tutto ciò di cui avete bisogno direttamente a lui. redazione articolo a cura di Giovati Michael

Alimentazione Equina: il valore aggiunto dell'olio e semi di canapa

☒ L'uomo ha sempre cercato di addomesticare i cavalli a seconda delle esigenze che più gli convenivano , sia per il lavoro che per il divertimento, il cavallo è stato un compagno di vita e un fedele lavoratore, ed oggi utilizzato in eventi sportivi come la corsa al trotto o al galoppo, il polo, il dressage, la caccia a cavallo, gare di resistenza e tante altre; eventi che richiedono un gran utilizzo di energie da parte del cavallo.

I cavalli generalmente sono alimentati con 2 o 3 pasti al giorno d' erba e/o fieno, mentre per i cavalli che hanno un notevole dispendio di energie (cavalli adibiti a manifestazioni sportive) , vengono integrati anche i cereali (mais,avena,orzo,segale ecc).

Questa dieta ha serie implicazioni per la salute dell'animale in quanto l'alimentazione con alti livelli di cereali, che contengono grandi quantità di amido, è noto per suscitare l'insorgenza di diverse malattie come ulcere gastriche, laminite, coliche.

Con la riscoperta della Canapa e dei suoi alimenti iper nutreici (semi, olio e farina) , molti specialisti del loro settore come medici e veterinari, hanno iniziato a testare l'efficacia di questi prodotti su persone e animali.

In generale i grassi alimentari vegetali sono richiesti dai cavalli per facilitare l'assorbimento di vitamine liposolubili A, D,

E, K e come fonte di acidi grassi essenziali (EFA), Omega 3 e Omega 6, che non sono sintetizzati dal corpo e svolgono un ruolo cruciale nella funzione del cervello e predispongono il cavallo ad una normale crescita e sviluppo.

Inoltre una carenza di omega 3 e omega 6 , possono portare a:

- **crescita ridotta**
- **dermatite**
- **infertilità**
- **immunità compromessa**
- **ridotta guarigione delle ferite**

Un equilibrio di omega 3 e 6, quindi, è importante nella dieta perchè troppo acido grasso di un tipo inibisce la formazione dell'altro acido grasso.

Esempi di questo squilibrio, possono essere l'olio di mais e di soia che forniscono una quantità eccessiva di omega 6 e questo può causare:

- **effetti cardiovascolari negativi**
- **infiammazioni**

mentre livelli corretti di omega 3 producono:

- **benefici cardiovascolari**
- **effetti anti-infiammatori**
- **benefici neurologici**
- **benefici sulla riproduzione**

Gli oli vegetali forniscono circa il doppio dell'energia utilizzabile a parità di peso di carboidrati e proteine digerite dal cavallo, quindi utilizzando l'olio nella dieta è

possibile ridurre la necessità di grandi quantità di cereali, che sono dannosi per la salute intestinale, in più è ideale per le cavalle gravide a fine gestazione che hanno un appetito ridotto, ma necessitano di un maggior fabbisogno energetico.

I vantaggi nell'integrare gli oli in sostituzione dei cereali sono:

- **maggior efficienza energetica**
- **miglioramento delle prestazioni**
- **miglioramento della condizione fisica**
- **riduzione del comportamento eccitato**
- **miglioramento della salute**

Nell'alimentazione equina è consigliato integrare fino al 15 % di olio sulla razione totale, senza avere nessun effetto sulla fibra digerita.

Questo tipo di dieta comporta innumerevoli benefici nelle prestazioni:

- **maggior forza in rapporto al peso (con riduzione dell'assunzione di materia secca)**
- **diminuzione della produzione di calore metabolico**
- **resistenza migliorata**
- **miglioramento delle prestazioni in accelerazione grazie all'aumento della trasduzione di energia da glicolisi anaerobica**
- **mitigazione dell'acidemia durante l'esercizio fisico intenso**

benefici nel comportamento:


- **riduzione di ansia e aggressività**
- **diminuzione dello stress nei puledri**

benefici nell'allattamento:

- **aumenta il contenuto di grassi nel latte da 10 a 60 giorni di allattamento senza influenzare le proteine e solidi totali**

nella salute (con oli ricchi di Omega 3) :

- **diminuzione di infiammazioni**
- **riduzione di infiammazioni polmonari**
- **riduzione della frequenza cardiaca per il cavallo durante l'esercizio, ritardando la sensazione di fatica**
- **effetti positivi sulla fertilità e lo sviluppo del feto**
- **miglioramento delle caratteristiche seminali nello stallone**

La Dotteressa Jo-Anne Murray , dell'  Università di Edinburgo , ha condotto uno studio, terminato nel 2012, sull' utilizzo dell' olio e semi di canapa da integrare nella dieta del cavallo, dimostrando l'importanza di questi alimenti.

Innanzitutto l'olio di canapa, a differenza di altri oli comunemente usati nella nutrizione equina, non è raffinato e non ha subito alcun trattamento chimico e in più ha dei vantaggi notevoli :

- **ha il più alto livello di grassi polinsaturi**
- **è tra i più bassi a livello di grassi saturi**
- **ha rapporto ottimale omega 6 e omega 3 (3:1) , senza provocare squilibri**
- **è ricco di omega 6 e omega 3 e non ha le tossine degli altri oli vegetali o la diossina degli oli di pesce**
- **contiene elevate quantità di acido y-**

linoleico e acido stearidonico, i metaboliti biologici di LA e ALA, che nessun altro degli oli vegetali, comunemente utilizzati nelle diete dei cavalli, possiede.

- è altamente appetibile**
- è una fonte efficiente di energia**



A supporto dell'olio di canapa c'è la farina, prodotta dal guscio dei semi spremuti, che contiene :

- alti livelli di omega 6 e 3**
- un'eccellente fibra facilmente digeribile**
- un'eccellente proteina completa**
- è priva di inibitori enzimatici**
- ricca di fitonutrienti quali: carotenoidi, flavonoidi e fitoestrogeni.**

Ancora una volta ci viene data la conferma di quanto la Canapa possa beneficiare , con i suoi prodotti alimentari dalle straordinarie proprietà nutrizionali e preventive, sia l'uomo ma anche i nostri compagni animali.

Redazione articolo a cura di Vallari Jonathan