

Acido alfa-linolenico e sclerosi multipla

lunedì, 3 novembre 2025

[Articoli specialistici](#)

Il modo e la misura in cui l'alimentazione influisce sul decorso della sclerosi multipla sono controversi e in gran parte ancora poco chiari: un nuovo studio indica una correlazione tra determinati acidi grassi e il decorso della malattia.

Contesto

Precedenti studi avevano già indicato che l'acido alfa-linolenico, un acido grasso omega-3 estratto dalle piante, potrebbe ridurre il rischio di SM e il decorso attivo della malattia. Tuttavia, non era chiaro in che misura ciò fosse vero in generale e se si trattasse di effetti di lunga durata.

Studio attuale

Questo studio ha utilizzato campioni di sangue conservati provenienti da un altro studio (studio BENEFIT), avviato nel 2002-2003, che ha esaminato il principio attivo interferone nella sindrome clinicamente isolata (CIS, uno stadio preliminare della SM). I valori dei partecipanti inclusi all'epoca sono stati registrati per diversi anni, motivo per cui sono disponibili dati attendibili sull'andamento a lungo termine. Complessivamente sono stati seguiti 468 partecipanti per un periodo di 5 anni, 278 dei quali addirittura per 11 anni.

Nell'analisi ora condotta è stato esaminato in che misura i livelli ematici iniziali di diversi acidi grassi fossero correlati all'andamento dei partecipanti.

Risultati

Se al momento dell'arruolamento nello studio era presente un valore più elevato di acido alfa-linolenico nel sangue, il rischio di sviluppare la SM da una sindrome clinicamente isolata era inferiore del 40%. È stato inoltre osservato che il rischio di recidiva era inferiore anche dopo 5 o 11 anni di decorso della malattia.

È stato inoltre dimostrato che livelli più elevati di acido alfa-linolenico erano associati a un rallentamento del peggioramento dei sintomi.

Conclusione

Questi dati a lungo termine suggeriscono che il livello ematico di acido alfa-linolenico potrebbe essere correlato al decorso della sclerosi multipla. Sembra inoltre

trattarsi di una caratteristica specifica di questo acido grasso, che non si applica a tutti gli acidi grassi omega-3. Negli altri 35 acidi grassi analizzati non è stato riscontrato alcun effetto.

Il motivo esatto di questo fenomeno è oggetto di ulteriori ricerche. Sulla base dei dati attualmente disponibili non è possibile stabilire se sia possibile ricavarne determinate raccomandazioni alimentari.

Link allo studio (in inglese, a pagamento)

[Serum Alpha-Linolenic Acid and Long-Term Multiple Sclerosis Activity and Progression](#)

Neurology. 2025;105(3):e213905.

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch