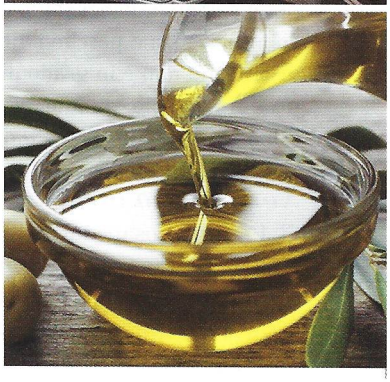
la
SCHEDA NATURAL
da conservare

Lilia Garnero, biologa nutrizionista specializzata in nutrizione e dietetica applicata, esperta in fitoterapia

Fai scorta di grassi buoni con noci, salmone e olio extravergine di oliva



1 *Quali sono le migliori fonti di grassi omega 3?*

La più importante è il pesce, in particolare quelli azzurri come sgombro, tonno, sardine e salmone, perché si cibano di krill, piccolo crostaceo ricchissimo di omega 3. Per preservare la loro quota di grassi è meglio cuocerli al vapore anziché alla griglia. Ne sono ricche anche le alghe, che possono però perdere questi preziosi grassi in fase di essiccazione. Infine, i semi oleosi di lino, chia, canapa e le noci. Gli omega 3 ricavati dall'alimentazione dovrebbero essere sempre in equilibrio con gli omega 6.

2 *Cosa sono?*

Sono grassi presenti negli oli vegetali e nella frutta in guscio, come mandorle, nocciole, pistacchi e noci pecan. Anch'essi sono utili, se ben bilanciati con gli omega 3. Il rapporto ideale tra omega 3 e 6 sarebbe di uno a quattro, tuttavia nella dieta occidentale arriva spesso a uno a 15 o 18. La colpa è di carni e latticini provenienti da allevamenti intensivi, dove i bovini non vengono nutriti con erba e fieno, ma con il mais, che alza la quota di omega 6 nei prodotti finali: meglio quindi sostituirli con carni e formaggi d'alpeggio.

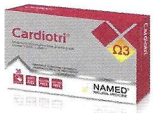
3 *Ci sono altri tipi di grassi omega?*

Sì. Gli omega 7, come gli acidi palmitoleico e vaccenico, presenti nelle noci macadamia e nell'olivello spinoso, e gli omega 9, come l'acido oleico dell'olio d'oliva e delle olive fresche. I primi contribuiscono a prevenire il diabete, i secondi a mantenere bassi colesterolo e pressione.

Gli alleati per avere una marcia in più

Consigliati da **Lilia Garnero** *ed* **Emanuele Rondina**, *biologi nutrizionisti*

Come riconosco un integratore valido?
Il primo parametro da considerare è la quota di omega 3. Un buon prodotto deve contenere almeno 250 milligrammi di questi grassi, che corrispondono alla dose giornaliera consigliata. In caso di patologie cardiovascolari, si può prendere un integratore che fornisca fino a un grammo di omega 3.
• **Capsule Omega 3•6, Equilibra (8,60 euro).**



Quali altri aspetti devo considerare?
Gli integratori di omega 3 in cui il rapporto tra acido eicosapentaenoico (Epa) e docosaesanoico (Dha) è 1,5 aiutano a ridurre in modo ottimale la pressione arteriosa e i livelli di trigliceridi. È poi importante scegliere prodotti non contaminati da metalli pesanti e sostanze tossiche, come quelli certificati Ifos (International fish oil standards), ente canadese che attesta la purezza del prodotto.
• **Capsule Cardiotri®, Named (17,90 euro).**

Sono utili i prodotti con più tipi di grassi omega?
Sì. Meglio optare sempre per integratori di acidi grassi puri, evitando le formule che contengono tante altre sostanze, perché c'è il rischio che interagiscano sfavorevolmente con i primi. Per esigenze più specifiche, si possono abbinare ad altri integratori: per esempio al gambo d'ananas, per trattare cellulite o gonfiori e accumuli di liquidi dopo un trauma.
• **Capsule Omegactive vegan, ESI (28 euro).**

Preziosi nutrienti per tenere a bada il colesterolo

I grassi omega sono ottimi alleati per chi deve ridurre il colesterolo. «Il loro apporto è importante soprattutto per chi ha subito infarti o altri eventi cardiovascolari, perché previene le recidive», spiega Andrea Lozzi, internista. «Gli omega 3, 6 e 9, se ben bilanciati tra loro, come nei semi di frutti di baobab presenti in alcuni integratori, sono antinfiammatori e hanno effetti paragonabili a quelli delle statine e del riso rosso fermentato, che abbassano i livelli di colesterolo». Questi grassi si trovano anche in vari oli vegetali, purché spremuti a freddo: la raffinazione ad alte temperature, infatti, causa la formazione di grassi trans, nocivi per il cuore. Da evitare, quindi, gli oli di semi raffinati e i prodotti da forno che li contengono, come dolci, brioche e patatine».

IN RETE

- **www.piattoveg.info/omega3.html** le fonti vegetali di omega 3 e le quantità da introdurre nel menu giornaliero.
- **http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html** motore di ricerca per scoprire il contenuto di omega 3, 6, 7 e 9 negli alimenti.