

## OMEGA-3. DOVE LI TROVO?

CIBI (per porzione)	Omega-3 (g)	Omega-6 (g)
<b>Oli</b>		
Olio di lino, 1 cucchiaino	6.6	1.6
Olio di canola, 1 cucchiaino	1.6	3.2
Olio di noce, 1 cucchiaino	1.4	7.6
Olio di soia, 1 cucchiaino	1.0	7.0
<b>Noci e Semi</b>		
Semi di lino, macinati, 2 cucchiaini	3.2	0.8
Noci, 2 cucchiaini	1.0	5.4
<b>Verdura, frutta e legumi</b>		
Semi di soia, cotti, 1 tazza	1.1	7.8
Tofu, compatto, mezza tazza	0.7	5.0
Tofu, medio, mezza tazza	0.4	2.9
Latte di soia, 1 tazza	0.4	2.9
Bacche, mezza tazza	0.2	0.2
Piselli, mezza tazza	0.2	0.2
Legumi, mezza tazza	0.05	0.05
<b>Vegetali a foglia verde</b>		
Broccoli, cavolo, insalata, ecc. – 1 tazza se crudi o mezza tazza se cotti.	0.1	0.03
<b>Cereali</b>		
Germe d'avena, 2 cucchiaini	0.2	1.6
Germe di grano, 2 cucchiaini	0.1	0.8

Sappiamo ormai con sicurezza che i grassi della serie **Omega-3** hanno un effetto benefico sulla salute cardiovascolare ma non solo, dato che un'altra affascinante area di ricerca su questi grassi riguarda il loro ruolo sulle funzioni cerebrali e su quelle visive. Alcuni studi suggeriscono infatti che questi acidi grassi potrebbero avere un ruolo nella prevenzione della degenerazione maculare, una comune forma di cecità, e avere effetti benefici in alcune patologie depressive.

Le ricerche stanno attualmente studiando l'effetto degli **Omega-3** sul sistema immunitario e rivelano un ruolo positivo di questi acidi grassi nei casi di artrite reumatoide, asma, lupus, malattie renali e cancro.

Diventa quindi importante sapere in quali alimenti si trovano per poterli assumere naturalmente

Gli **Omega-3** si trovano nel **pesce**, nei **crostacei**, nel **tofu**, nelle **mandorle** e nelle **noci**, come anche in alcuni oli vegetali

come quello di semi di lino e di nocciole.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per





Si consiglia di mangiare pesce o comunque prodotti della pesca almeno 2 volte a settimana o più.

I pesci più indicati sono quelli comunemente conosciuti come *Pesce azzurro* (Sgombri, Acciughe, Sardine etc), od anche il salmone, purché sicuramente non di allevamento.

Se non si è [Vegani](#) e si consuma pesce è bene tenere presente che non tutti i pesci sono uguali, come si vede dalla tabella.

Se poi non si può, magari per forme allergiche, o non si vuole, perché [Vegani](#), mangiare pesce, nessun problema, dato che, come si vede dalla tabella sottostante, un solo cucchiaino di olio di lino (pari a 15 ml) fornisce circa 6,6 grammi di [Omega-3](#), mentre 30 grammi di semi di lino macinati ne forniscono circa 3,2.

Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei (la quantità è in grammi per 100 grammi)	
Salmone dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lische	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salsa	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
Pescespada, cotto a secco	0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Ipoglossio nero dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Aglefino, cotto al forno/alla piastra	0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.3
Capusante, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

È importante ricordare che l'olio di lino è un alimento particolarmente delicato che non deve essere esposto alla luce e al calore diretto e, di conseguenza, non può venire impiegato per cucinare.

Può essere invece usato come condimento a crudo per verdure, legumi e salse, oppure come semplice integratore alimentare.

Quando si scelgono le fonti vegetali di [Omega-3](#) è bene privilegiare quelle che hanno un apporto minore di [Omega-6](#), **acidi grassi più frequenti dei precedenti.**

A cura del dr. Gabriele Buracchi per

