



OMEGA 3 se non ami il pesce

Se sgombri, trote e salmoni proprio non ti piacciono, ecco dove trovi i "grassi buoni"

Gli omega 3 sono grassi "buoni", anche detti "essenziali" perché il nostro corpo non è in grado di produrli, quindi deve assumerli con il cibo. Sono alleati del cuore e del cervello perché rendono fluido il sangue allontanando il rischio di trombi, abbassano i trigliceridi e il colesterolo circolanti, riducono il rischio di demenza. Si trovano soprattutto in pesci come salmone, sgombro, spada, acciughe e trota.

Una dieta equilibrata dovrebbe includere il pesce 2-3 volte alla settimana. E chi non lo mangia, magari perché è vegetariano o vegano? Può trovare gli omega 3 da un'altra parte, nelle fonti vegetali di questi speciali grassi.

❏ OLIO DI LINO, THE BEST

In assoluto la fonte vegetale più ricca di omega 3: 54 g ogni 100 di prodotto. Un solo cucchiaino di olio di lino ne fornisce 6 g, più del doppio della dose giornaliera raccomandata (che varia da 1 a circa 3 g). «Una dose stabilizzante, se si pensa che l'olio di soia, che pure ne ha in abbondanza, è fermo a 7,6 g ogni 100 di prodotto e quello extravergine di oliva non ne ha che tracce» osserva Eliana Liotta nel suo bestseller *La dieta Smartfood* (Rizzoli libri) scritto con la nutrizionista Lucilla Titta e l'oncologo Pier Giuseppe Pellicci, direttore dell'Istituto europeo di oncologia. Un cucchiaino di semi di lino, invece, fornisce 1,7 g di omega 3, che coprono il fabbisogno giornaliero (ma per assimilarli i semi vanno macinati prima di mangiarli).

Il consiglio: l'olio di semi di lino va usato solo crudo perché scaldato irrancidisce e perde le sue proprietà. Puoi usarlo su insalate, verdure, salse, oppure berlo come integratore alimentare. Va consumato entro un mese dall'apertura, conservato in frigorifero ben sigillato.

❏ NOCI, MEDAGLIA D'ARGENTO

8 noci sgusciate contengono 2 g di alfa-linolenico, uno degli acidi grassi del gruppo omega 3, quanto basta per

coprire il fabbisogno della giornata. Un grande studio americano su 76mila donne e 46mila uomini ha stabilito che chi mangia noci una volta a settimana ha un rischio di mortalità inferiore dell'11%, chi le mangia ogni giorno del 20%. Con 2-3 porzioni a settimana, il rischio di diabete scende del 24%, probabilmente proprio grazie agli omega 3 che modulano la sensibilità all'insulina. Le noci sono anche alleate contro l'Alzheimer: contrastano l'accumulo nel cervello di proteina beta-amiloide caratteristico della malattia neurodegenerativa.

Il consiglio: conserva i gherigli (cioè le noci sgusciate) in barattoli chiusi perché i grassi buoni irrancidiscono se esposti alla luce o all'aria; durano due mesi in un luogo fresco, fino a sei in frigo.

❏ ALGHE, TERZO POSTO CON RISERVA

I giapponesi le mangiano come contorno o per avvolgere il sushi. Sono ricche di omega 3 (anche di EPA e DHA che si trovano solo nel pesce), vitamine e minerali (iodio, ferro, calcio, potassio, fosforo). Hanno anche una potente azione antiossidante contro i radicali liberi. Tuttavia...

Il consiglio: a causa del loro elevato contenuto di iodio è meglio non mangiarle tutti i giorni, soprattutto se si soffre di malattie della tiroide, di ipertensione e cardiopatie.

❏ SOIA, FAI ANCHE IL PIENO DI PROTEINE

Contiene piccole quantità di omega 3: 200 g di semi di soia cotti ne forniscono circa 1 g, mentre una tazza di latte di soia (pari a 240 ml) ne fornisce circa 0,4 grammi. Molto più alto è il contenuto di omega 3 dell'olio di semi di soia spremuto a freddo. La spremitura a freddo avviene tra i 25 e 37 gradi e l'olio che ne deriva ha una qualità nutrizionale superiore.

Il consiglio: la soia, ricca di proteine (ne contiene 36 grammi per etto), è una buona alternativa alla carne, con il vantaggio di non avere colesterolo. L'ideale è abbinarla ai cereali in un piatto unico. Ne bastano una o due porzioni a settimana.

con la collaborazione di Mauro Destino, nutrizionista e autore di *Scelta vegetariana e vita in bicicletta* (Il Pensiero Scientifico Editore)

NOTIZIE IN BREVE

❏ Mangia mediterraneo e l'umore migliora

Adimostrarlo, una ricerca condotta della Deakin University, in Australia, che ha indagato i legami tra la depressione e l'alimentazione. La sperimentazione ha dimostrato che chi comincia a seguire la dieta mediterranea, ricca di verdure, cereali e frutta, olio di oliva, diventa **più allegro e ottimista**, mentre nulla cambia nel campione di controllo abituato a un altro tipo di dieta.

❏ MANGI TROPPE PROTEINE? ECCO GLI 8 SINTOMI

- I** sintomi di una dieta iperproteica:
- **fatichi a digerire** (la carenza di fibre di una dieta sbilanciata ostacola il transito intestinale)
 - **hai sempre sete** (le proteine affaticano i reni)
 - **sei di pessimo umore**
 - **ti si annebbia il cervello** (per carenza di zuccheri)
 - **ti arrabbi per un nonnulla** (sempre per la mancanza di carboidrati)
 - **ingrassi** (perché finisci per incamerare troppi grassi)
 - **diventi stitico**
 - **hai l'alito cattivo**

Lo ha stabilito una ricerca del Csiro di Adelaide, in Australia.

❏ Uva, alleata contro l'Alzheimer

Due tazze di uva al giorno per sei mesi possono aiutare a **contrastare il declino** cognitivo legato all'Alzheimer. È il risultato di uno studio pilota americano pubblicato su *Experimental Gerontology*. I volontari dovevano assumere polvere di uva (equivalente a oltre **due tazze di uva al giorno**), oppure un placebo. Chi ha consumato la polvere d'uva ha manifestato cambiamenti positivi nel metabolismo cerebrale collegati a miglioramenti cognitivi, di attenzione e di memoria.

