



NUTRIZIONE E POLITICA

Alimenti speciali per i malati Da quest'anno la spesa si detrae

Dal 2018 gli alimenti a fini medici speciali (AFMS) possono essere portati in detrazione. La quota recuperabile è del 19%, a fronte di una spesa annua uguale o superiore a 129,11 euro. La detrazione sarà retroattiva soltanto per il 2017.

Ciò vuol dire che, nella dichiarazione dei redditi da redigere tra pochi mesi, i pazienti che hanno acquistato alimenti a fini medici speciali dovranno allegare la prescrizione del proprio medico: qualora non dispongano più dello scontrino parlante.

Grazie a questo provvedimento inserito in Finanziaria, i cosiddetti alimenti a fini medici speciali sono ora considerati veri e propri farmaci.

SERIE GENERALE

*Spediz. abb. post. - art. 1, comma 1
Legge 27-02-2004, n. 46 - Filiale di Roma*

Anno 158° - Numero 284

GAZZETTA UFFICIALE

DELLA REPUBBLICA ITALIANA

PARTE PRIMA

Roma - Martedì, 5 dicembre 2017

SI PUBBLICA TUTTI I
GIORNI NON FESTIVI

[L'elenco degli Alimenti \(AFMS\) disponibile in link utili](#)



ACIDI GRASSI ω 3: quali, dove e quanti

di Giovanna Pinelli



Siamo circondati di informazioni riguardanti gli acidi grassi Omega 3, ma tra tutte queste come orientarci?

Come capire in modo reale perché assumerli, dove trovarli e in che dosi?

Con questa newsletter ci proponiamo di fornire una panoramica sintetica su cosa sono, le loro azioni e le dosi, in modo da poter scegliere in modo consapevole e critico.

Gli **Omega 3 appartengono alla famiglia degli acidi grassi**, ovvero catene di idrocarburi (composti organici costituiti da C, H, O), solitamente lineari, a numero pari di atomi di carbonio, con una estremità metilica (CH₃) e una carbossilica (COOH) ⁽¹⁾.

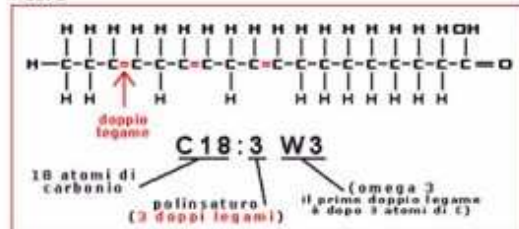
Gli acidi grassi vengono **classificati** in base al numero di atomi di carbonio in acidi grassi a catena corta (2-6), media (8-12) e lunga (≥ 14); in base al tipo di legame in saturi (SFA), monoinsaturi (MFA), polinsaturi (PUFA). Tra questi ultimi quelli che hanno più di 20 atomi di C sono definiti a "catena lunga" (LC-PUFA). Queste caratteristiche sono importanti perché la lunghezza della catena carboniosa, il numero di insaturazioni e la loro posizione determinano la stabilità della molecola, la fluidità delle strutture dove l'acido grasso si trova, il punto di fusione, la rapidità di digestione.

Ad esempio gli acidi grassi saturi sono più stabili al calore, all'ossidazione, alla digestione, mentre i polinsaturi sono più instabili, più facilmente digeribili e più rapidamente assorbibili.

La denominazione sintetica di un acido grasso riporta il n° di atomi di carbonio, il n° di insaturazioni, l'estremità da cui si inizia a contare gli atomi di carbonio (es. " ω " o "n" intendono l'estremità del metile), la posizione del primo legame insaturo (es. ω 3 significa che il primo legame insaturo si trova

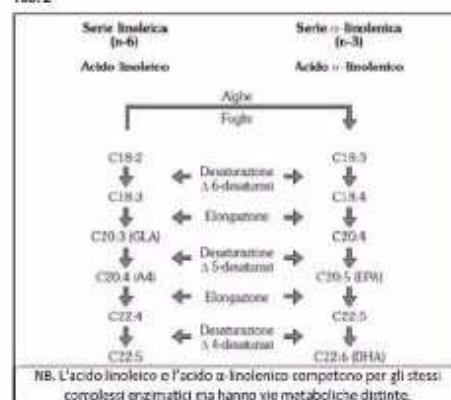
al 3° atomo di carbonio a partire dall'estremità metilica) (Tab 1).

Tab. 1



Gli acidi grassi polinsaturi a lunga catena di interesse nutrizionale sono quelli con almeno 18 atomi di carbonio. Tra di loro sono di particolare rilievo l'**acido linoleico (C18:2 ω 6)** e l'**acido α -linolenico (C18:3 ω 3)** chiamati anche acidi grassi essenziali (AGE) perché l'organismo umano non può inserire un doppio legame in posizione ω 3 e ω 6. Negli alimenti l'acido linoleico è maggiormente presente rispetto all' α -linolenico. Da essi, che rappresentano i capostipiti, derivano gli acidi grassi a catena lunga della serie ω 3 e ω 6. Alla prima appartengono i famosi acido **eicosapentaenoico (EPA, C20:5 ω 3)** e **docosaesaenoico (DHA, C22:6 ω 3)**, alla seconda il celebre acido **arachidonico (C20:4 ω 6)** (Tab 2).

Tab. 2





AREA PROGETTI



ABITUDINI ALIMENTARI DAL MONDO

In attesa del prossimo Atlante Immagini e Ricette del Vietnam, B&M continua ad esplorare le abitudini alimentari di altri Paesi. [Guarda le immagini dell'ultimo viaggio in Tanzania in progetti "Africa"](#).

Continua il nostro supporto anche in Zambia, con sostegni concreti come il rifacimento del tetto della pediatria dell'ospedale di Chirundu e [la fornitura del latte all'orfanotrofio adiacente](#).



FORMAZIONE B&M

GENNAIO 2018 FORMAZIONE B&M

I Medici e Volontari B&M...



Lunch Meeting 2018



INFO E CONGRESSI

NUTRIZIONE E NEURODEGENERAZIONE

MILANO
10-11 MAGGIO 2018

GRAND HOTEL VILLA TORRETTA
Sesto San Giovanni

VII CONGRESSO NAZIONALE B&M
SAVE THE DATE

BRAIN AND MAENUTRITION
Chronic Diseases Association ONLUS

www.bm-association.it

Il programma preliminare in FORMAZIONE