



NUTRIZIONE

in pillole

Benefici degli Omega 3

pag. 2

Ricetta

pag. 3

La prima evidenza scientifica

Le proprietà degli Omega 3 sono emerse da uno studio pubblicato nel 1971 sulla Rivista Scientifica Lancet, il quale indagava le abitudini alimentari degli eschimesi: il consumo annuo di pesce individuale risultava essere pari a 146 chili contro i poco più di 10 degli italiani.

Gli Eschimesi hanno un basso rischio cardiovascolare e livelli bassi di trigliceridi e colesterolo nel sangue.

Quanti ne dovremmo assumere?

0,5 - 2% del fabbisogno energetico quotidiano a qualsiasi età.

Almeno 250 mg al giorno come EPA e DHA

(LARN 2014 - Livelli di Assunzione Raccomandati dei Nutrienti)

Gli Omega 3 sono davvero benefici?

Impriamo a riconoscerli

Cosa sono?

Gli omega 3 sono acidi grassi polinsaturi in cui l'acido grasso, che è formato dal legame di atomi diversi, presenta ancora dei legami liberi, cioè non saturi, che si possono legare ad altri composti.

Si tratta di **acidi grassi essenziali** in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli; pertanto risulta essere necessario introdurli attraverso l'alimentazione.

Quali sono?

ALA: l'acido alfa-linolenico, precursore della cascata antinfiammatoria degli omega 3

EPA: l'acido eicosapentaneico

DHA: l'acido docosaesaenoico

250 mg

fabbisogno giornaliero
di Omega 3
(EPA e DHA)

Quali sono i benefici degli Omega 3?

- prevenzione cardiovascolare: combattono l'ipertrigliceridemia e le aritmie, le malattie coronariche e l'insufficienza cardiaca;
- miglioramento endoteliale nei casi di sindrome metabolica;
- mantenimento della capacità visiva (es. nelle retinopatie);
- diminuzione dell'infiammazione, anche correlata con l'artrite reumatoide e l'asma;
- mantenimento delle funzioni cognitive, contro la depressione, l'Alzheimer e altre forme di demenza;
- miglioramento della sindrome da deficit di attenzione-iperattività;
- durante la gravidanza per il corretto sviluppo fetale e la prevenzione di insorgenza di allergie nell'età infantile.

CLAIM approvati dall'Efsa (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare):

- l'ALA contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue;
 - gli omega 3 EPA e DHA contribuiscono al normale funzionamento del cuore;
 - l'omega 3 DHA assunto dalla madre contribuisce al normale sviluppo dell'occhio del feto e dei bambini allattati al seno.
- Inoltre, in una ricerca effettuata dall'Osservatorio Grana Padano (OGP), si dimostra che gli omega 3 aiutino i bambini di tutte le età ad affrontare meglio il lavoro scolastico perché migliorano la trasmissione neuronale, quindi la capacità delle cellule del cervello di connettersi e trasmettere informazioni tra loro.



GLI INTEGRATORI DI OMEGA 3



Le tipologie

Possono essere di 3 tipologie:

- olio di pesce
- capsule
- gellule

L'integrazione risulta essere necessaria solo quando non si riescono ad apportare i giusti quantitativi attraverso l'alimentazione oppure quando c'è un'indicazione clinica.

Le controindicazioni

Con l'assunzione di integratori, si potrebbe incorrere in effetti collaterali come difficoltà digestive e meteorismo.

Il sovradosaggio di omega 3 può aumentare il rischio di emorragie e diminuzione delle difese immunitarie: pertanto prima di iniziare l'assunzione è sempre bene consultare il medico curante.

Consultare sempre lo specialista in caso di gravidanza o allattamento al seno.

ALIMENTI RICCHI DI OMEGA 3

- Il salmone, la trota ed il tonno
- Il pesce azzurro di piccola taglia (aringa, sardina, sgombro, alici, etc.)
- I legumi, soprattutto nella soia e nei suoi derivati (come l'olio, il latte ed il tofu)
- La frutta secca, i semi ed i loro derivati: soprattutto le noci e i semi e gli oli di lino, di sesamo e canapa
- Alghe marine, soprattutto la wakame

Alimento 100 g	Acido linolenico g
Semi di lino	17,1
Olio di soia	7,6
Noci secche	6,64



Cosa cuciniamo oggi?

Salmone al forno in crosta di noci

Ingredienti

- | | |
|-------------------------------|--|
| 800 grammi di salmone | 1 spicchio di Aglio |
| 60 grammi di gherigli di noce | 2 ciuffo di Prezzemolo |
| 40 grammi di mollica di pane | 1 cucchiaio succo di limone |
| 1 cucchiaio di semi di sesamo | 2 cucchiai di olio extravergine di oliva |
| 1 cucchiaio di zenzero fresco | 1 pizzico di sale e pep |

Lavare e sciacquare il salmone.

Tagliare dal trancio una fetta di salmone da 150 g, tritarla grossolanamente, aggiungere l'aglio ed il prezzemolo tritati, la mollica di pane sbriciolata e le noci tritate grossolanamente. Insaporire con lo zenzero, i semi di sesamo, il limone, l'olio, sale e pepe.

Mescolare gli ingredienti e distribuite sul salmone intero salato e papato ed adagiato nella teglia ricoperta da carta da forno (gli altri g 650).

Infornare 20 minuti a 180°C.

VALORI NUTRIZIONALI per 1 persona

KCalorie	547.36
Proteine	39.80 g (28%)
Grassi	38.98 g (64%)
A. G. Polinsaturi	6.91 g
Carboidrati	10 g (7%)
Zuccheri	2.9 g
Fibre	1.14 g



Estate

*Ardono i seminati,
scricchiola il grano,
insetti azzurri cercano ombra,
toccano il fresco.
E a sera
salgono mille stelle fresche
verso il cielo cupo.
Son lucciole vagabonde.
crepita senza bruciare
la notte dell'estate.*

Pablo Neruda

Nutrizione in Pillole

***Gli Omega 3 sono davvero
benefici?***

Anno 7 | n. 25 | Luglio 2019

*Rubrica a cura della
UOS Nutrizione Clinica*

*D.ssa Michela Barichella -
Responsabile Medico*

D.ssa Chiara Pusani - Dietista

D.ssa Nagaia Madini - Dietista

*Progetto grafico a cura
dell'Ufficio Comunicazione*

D.ssa Alice Cosmai

D.ssa Danilla Castoldi