



Omega 3 e omega 6

In questi ultimi anni i nutrizionisti stanno studiando in modo particolare gli omega 3 e gli omega 6, grassi definiti essenziali perché senza di essi il nostro organismo non può sopravvivere. Gli omega 6, però, devono essere assunti con moderazione e in un certo rapporto con gli omega 3, altrimenti sono nocivi. Sono presenti negli oli vegetali, nel burro, nella margarina, nella carne, nei legumi, in biscotti, torte e pasticcini. Gli omega 3, invece, si trovano soprattutto nel pesce: sgombero, tonno, acciughe, salmone, crostacei, alghe marine ma anche in alcuni vegetali, come i semi di lino. Agli omega 3 è attribuita la proprietà di abbassare i grassi nel sangue. Per una corretta alimentazione è molto importante consumare omega 3 e omega 6 in un rapporto che dovrebbe essere di cinque a uno, mentre nella dieta occidentale il rapporto è spesso di 10 o 20 a uno. È consigliabile pertanto consumare pesce almeno due o tre volte alla settimana. I dati epidemiologici indicano che chi assume omega 3 con il pesce ha meno probabilità di essere colpito da malattie cardiovascolari ed è interessante rilevare che la popolazione del Giappone, che consuma molto pesce, ha una bassa frequenza di sindromi depressive. ■