

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Noci

Gli acidi grassi omega 3 sono indispensabili per il corretto funzionamento del nostro organismo, soprattutto per proteggere il sistema circolatorio e prevenire malattie cardiovascolari. L'apporto di acidi grassi omega 3 dovrebbe essere bilanciato con altri acidi grassi, gli omega 6, spesso prevalenti nella nostra dieta. Come è noto gli omega 3 sono contenuti soprattutto nel pesce azzurro (sgombro, acciughe, pesce spada). Gli omega 3, però, sono presenti anche nei vegetali come le noci, i semi di lino, l'olio di semi di lino, ecc. Una ricerca pubblicata recentemente da un'autorevole rivista americana, l'*American journal of clinical nutrition*, ha rilevato che nella nostra alimentazione dovremmo privilegiare proprio gli acidi grassi omega 3 di origine vegetale. Le noci sono molto ricche di omega 3 e sono benefiche anche per altre importanti proprietà: contengono minerali (selenio, rame, ecc.), proteine e svolgono un'azione antiossidante. Il consumo abituale di noci sembra potrebbe abbassare il rischio di sviluppare il diabete 2. Hanno un buon contenuto di vitamina E (tocoferolo) che, tra l'altro, sarebbe utile per prevenire alcuni tumori. Per mantenere un'ottima salute assumiamo, dunque, ogni giorno tre o quattro noci, come consiglia persino Umberto Veronesi. ■