



Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com



un pozzo **DI** benessere

Gli Omega 3 sono chiamati anche essenziali perché il nostro corpo non è in grado di produrli autonomamente e sono tra i composti naturali più interessanti che devono essere introdotti con un corretto apporto dietetico. Più difficili da trovare rispetto ai cugini Omega 6, gli Omega 3 esistono in natura in vari tipi:

- > l'acido alfa linolenico (ALA), di origine vegetale;
- > gli Omega 3 a lunga catena (EPA e DHA);

si trovano nel pesce azzurro

SONO CHIAMATI ANCHE ESSENZIALI PERCHÉ IL NOSTRO CORPO NON È IN GRADO DI PRODURLI AUTONOMAMENTE E SONO TRA I COMPOSTI NATURALI PIÙ INTERESSANTI.

(sardine, tonno, sgombero, salmone), nelle mandorle e nelle noci, nei cavolfiori, negli spinaci, nei semi di chia e nei semi di soia, nell'olio di canola e nell'olio di lino e in diversi altri alimenti. Studi epidemiologici condotti su popolazioni di diversi Paesi, hanno dimostrato la stretta correlazione tra dieta ricca di omega 3 e **protezione cardiovascolare**. Assumendo regolarmente alti livelli di Omega 3 a lunga catena (EPA e DHA) con la dieta, popolazioni come quella eschimese notoriamente sono soggette a un

rischio più basso di essere colpite da certe malattie croniche, come le malattie cardiovascolari. La protezione del cuore e dei vasi è, infatti, uno dei principali benefici degli Omega 3, che si riflette sul ritmo cardiaco, sulla pressione arteriosa, sui livelli dei trigliceridi e sulla "fluidità" del sangue. Sono sufficienti quantità di Omega 3 corrispondenti a **2 porzioni di pesce alla settimana** per ottenere effetti positivi sul ritmo del cuore e sulla pressione, mentre sono necessarie quantità molto maggiori di questi composti per ridurre il tasso di trigliceridi nel sangue. Anche il sistema nervoso e gli organi della vista necessitano di quantità adeguate di Omega 3, che sono costituenti delle cellule del cervello e della retina. Effetti benefici sono stati poi descritti per particolari stati patologici: nella cura degli stati di asma, artrite reumatoide, psoriasi, morbo di Crohn; riducono i sintomi di alcune malattie del sistema nervoso, come la depressione e

la schizofrenia; contribuiscono a prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Quanti Omega 3 ci servono?

L'EFSA, l'agenzia europea per la sicurezza alimentare, così come anche gli esperti supportati dalla FAO e dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), hanno indicato in **250 mg l'apporto minimo giornaliero** raccomandato di EPA + DHA come parte di una dieta sana rivolta alla prevenzione di patologie cardiovascolari. Per le donne in gravidanza e allattamento le raccomandazioni vanno incrementate a un minimo di 300 mg al giorno di cui almeno 200 come DHA. La quota di Omega 3 a lunga catena, EPA e DHA, può essere ottenuta con quantità diverse di vari alimenti: ad esempio

una porzione di salmone alla settimana o due porzioni abbondanti di pesce spada.

La disponibilità sul mercato di prodotti arricchiti in Omega 3 può risultare di estrema utilità per aumentare l'assunzione media giornaliera di EPA e DHA, contribuendo a soddisfare il fabbisogno di questi composti.

Vediamo alcuni nel dettaglio.

Noci

Cento grammi di noci contengono il 60% di grassi buoni, quelli che aiutano a difendersi dal diabete, e da tutta una serie di patologie che abbiamo sopra descritto. Si abbina perfettamente nella pasticceria con del cioccolato, del miele o della frutta fresca.

Omega 3: i grassi fondamentali per il nostro organismo. Sono sostanze naturali della famiglia dei grassi (tecnicamente "acidi grassi") che, una volta assunti con gli alimenti, entrano a far parte delle cellule e sono fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo. Differiscono dagli altri acidi grassi poiché sono considerati probiotici. La presenza nelle cellule di organi e tessuti ne migliora la funzionalità e regola il metabolismo generale del nostro corpo.



la chia



Mandorle

Ricche di magnesio sviluppano energia per 595 calorie in 100 gr di prodotto. Utilissime al sistema nervoso e ottimo regolatore delle funzioni intestinali. Apportano antiossidanti con effetti anti-age e aiutano a contrastare la glicemia agendo sul senso di sazietà. La farina di mandorla è uno degli ingredienti di base utilizzata in pasticceria per creazioni di torte tradizionali, biscotteria meringhe e macaron. Non dimentichiamoci la bevanda di mandorle molto conosciuta e usata soprattutto nel sud Italia o come alternativa agli intolleranti al lattosio e alle proteine del latte.

Semi e olio di lino

In assoluto l'olio di lino è la fonte più ricca di Omega 3 e la più efficace per compensare una dieta scarica di derivazione animale. L'olio lo si può utilizzare a crudo per condire verdure e legumi, mentre i semi di lino si prestano ad arricchire minestre, insalate e cereali oltre a utilizzarli nei prodotti lievitati.

Semi di chia

Un "supercibo" ancora poco conosciuto, ma che sta spopolando nel mondo vegetariano, negli sportivi e nelle mamme. Nonostante le piccole dimensioni

il seme di Chia racchiude in sé una grande quantità di macronutrienti e micronutrienti. Tra i primi possiamo trovare carboidrati (3g su 100), fibre solubili e insolubili (circa 40g su 100, di cui 5 solubili), proteine (circa 18g su 100) e lipidi. Con i semi di chia si realizzano ottimi gelati.

Alghe e olio di alghe

Di derivazione giapponese o comunque delle culture orientali le alghe possiedono un discreto quantitativo di Omega 3. Tra quelle marine la maggior concentrazione si trova nella varietà rossa (Nori). Possono essere assunte anche sotto forma di compresse e di olio algale (in vendita nelle erboristerie e nei negozi di alimenti naturali).

Integratori alimentari

Quando la dieta quotidiana non apporta quantità sufficienti di Omega 3, si può ricorrere a integratori specifici di olio di pesce. In genere sono perle da deglutire con acqua.

🔍 Gelato base bianca di Chia

SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO CON OMEGA 3

Ingredienti

500 gr bevanda di riso con i semi di Chia ammollati
150 gr zucchero
10 gr semi di Chia
50 gr fibra vegetale
60 gr destrosia
neutra (dosaggio in etichetta)

Rifinitura

Semi di Chia saltati e arricchiti con zucchero grezzo integrale di canna, oppure frutta fresca di stagione.

11

