

## Cibi ricchi di omega 3: quali scegliere?

### Fonti animali e vegetali ricche di Omega 3 per il benessere del sistema nervoso e per proteggere il cuore: frutta secca e pesce azzurro ai primi posti.

Gli alimenti ricchi di Omega 3 contribuiscono al buon funzionamento del sistema vascolare, del sistema nervoso e sono ottimi contro i **radicali liberi**. Mangiare ogni giorno questi alimenti è un'abitudine sana che permette di vivere meglio e più a lungo. **Frutta secca** come noci e semi di lino sono una ricca fonte di Omega 3, che possono essere consumati in ogni momento della giornata.

Ottime anche le fonti di origine animale come il **pesce**; ci sono anche **alternative vegetali** come le alghe e i **legumi** - come piselli, lenticchie e soia - che riescono a dare buone quantità di Omega 3. Ecco un elenco dei cibi ricchi di Omega 3 per un benessere a 360°.



### Fonti animali ricche di Omega 3

Il pesce è un'ottima fonte di Omega 3, soprattutto il **pesce azzurro**. In questa categoria si trovano ad esempio lo sgombro, il merluzzo, le sardine, il tonno, le aringhe, il salmone e il tonno. Lo potete cucinare in vari modi: **al forno** o in padella e mangiarlo con un buon contorno di verdure.

Lo **sgombro** è il pesce più ricco di Omega 3 e ne contiene circa 5134 mg per 100 g. Inoltre, è ricco di nutrienti come la **vitamina B12**; riesce a fornirne il 200% del fabbisogno giornaliero e fornisce il 100% di selenio.

Il **tonno**, è una tipologia di pesce molto comune e il valore nutrizionale varia in base alla qualità e alla lavorazione. Il tonno pinna blu contiene la quantità maggiore di Omega 3, mentre il tonno in scatola al naturale ne possiede circa 0.862 g per 100 grammi di prodotto (e quindi metà del pinna blu).

### Omega 3: alimenti vegetali per il benessere quotidiano

Ottime alternative per rinforzare il sistema immunitario e il benessere generale sono i cibi vegetali. La frutta secca è un'ampia categoria che racchiude noci, **mandorle**, nocciole, pistacchi, noci brasiliane e anacardi. Le **noci**, in particolare, ricordano nella forma quella del **cervello** e sono ricche di **acido linoleico**, un acido che fa parte degli Omega 3, e fa molto bene al cervello. Un consiglio è quello di mangiare sei noci al giorno per fare il pieno, non solo di Omega 3, ma anche di amminoacidi, vitamine del gruppo B e acido folico.

Possono essere consumate a colazione, oppure come spuntino durante la giornata o per condire le insalate. Ottimi da aggiungere alle insalate sono anche i **semi di lino** e le **alghe**. I semi di lino sono molto versatili ma devono essere consumati a breve, mentre le alghe sono buone anche nelle zuppe o nei secondi piatti. Da provare anche l'**avocado**, frutto tropicale molto amato e apprezzato anche per la presenza di potassio, vitamina E e vitamina C.