



SEITONS Contenen molt d'Omega 3 perquè es mengen gairebé crus.



SALMÓ FUMAT Una font natural d'Omega 3. Alguns metges, però, recomanen més el salmó marinat.



TONYINA És un peix amb molt d'Omega 3, però del qual no es pot abusar perquè els peixos blaus grans tenen un poc de mercuri.

Mites i veritats d'on és l'Omega 3

El peix blau n'és la font natural. Cuinar-lo marinat, fumat o la planxa és més beneficiós que fer-lo fregit

Text: **A. Zurimendi**

PALMA Els àcids saturats els podem trobar en la carn dels animals terrestres i el seu consum incrementa el colesterol, tot i que els àcids insaturats no engrèixen les artèries i tenen beneficis cardiovasculars. Dins els insaturats, hi ha els monoinsaturats (les olives i els fruits secs) i els polisaturats (origen vegetal i productes marins).

Són aquests darrers, els que vénen de la mar, els que aporten Omega 3. Segons el doctor Xavier Pintó, responsable de la Unitat de Lípids de l'Hospital Bellvitge de Barcelona i membre de la plataforma Expertomega3, "una ingesta continuada al llarg de la vida d'Omega 3 redueix la probabilitat de patir un infart de cor, arítmies i morts sobta-



“Un producte enriquit amb Omega 3 no és dolent, però la quantitat és tan petita que no fa res”

XAVIER PINTÓ
Unitat de lípids de l'Hospital de Bellvitge

des". També apunta que davalla el risc de patir alzhèimer i que millora l'estat d'ànim.

Ara bé, el negoci ha florit entorn de l'Omega 3. Xavier Pintó, qui visita Palma fa uns dies per informar els farmacèutics de l'Illa sobre les darreres investigacions, explica: "Les llet enriquides amb Omega 3, efectivament, no són dolentes. Però diguem que tenen tan poc Omega 3 (uns 60 mil·ligrams per litre) que hauríem de beure diferents litres al dia perquè ens fes efecte".

És el mateix que passa amb les píndoles d'Omega 3 que es venen a les farmàcies. S'ha de tenir en compte l'aportació d'EPA i DHA (les dues bases de l'Omega 3) que inclouen. En general, els metges recomanen la ingesta d'uns 300



LLET ENRIQUIDA Els metges diuen que si bé no no fa mal, la quantitat d'O3 és mínima.

mil·ligrams diaris d'EPA i DHA.

O sigui, una dieta equilibrada ha d'incloure un plat de peix blau (anxoves, sardines, tonyina, salmó, tauró, peix espasa...) dues vegades a la setmana. El peix blanc també



PÍNDOLES No és un producte 'miraculós, però l'efecte depèn de la quantitat d'O3 que tingui.

en té, d'Omega 3, però en una quantitat menor. Ara bé, el secret està en la forma de consumir-lo: com que l'Omega 3 es troba al greix del peix, no s'ha de fregir (perquè el peix el 'sua' i es barreja amb l'oli).



ANXOVES Són una altra font d'Omega 3. En conserva en tenen manco que no fresques.



SALMÓ FRESC Una font natural i molt elevada d'Omega 3. Perquè conservi les propietats, cal cuinar el salmó a la planxa, a la plaxa o a la papillota. Allò que no cal fer és fregir-lo, ja que perd el greix (on es troba l'Omega 3) i es barreja amb l'oli.



TONYINA DE LLAUNA No té un efecte tan positiu com el peix fresc, però és també és bo.

torna... El Musical

ILLAMOR

BASAT EN CANÇONS D'EN TOMEU PENYA

AUDITORIUM DE PALMA 28, 29, 30 Abril - 1, 2 Maig 2011

Venda d'entrades a ServiCaixa i taquilles de l'Auditorium. Descomptes per a grups.

Col·laboren:

PORTO PI
CENTRO
SOMERJAL

Oliver Rossello

SUAR

Oliver Balle

Grup B

DURAN