

Balears | Política

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

Ander Zurimendi | 24/04/2011 | Vistes: 185



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 engreixen les artèries i tenen beneficis cardiovasculars. Dins els insaturats, hi ha els monosaturats (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 sobtades". 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 visità Palma fa uns dies per informar els farmacèutics de l'Illa sobre les darreres investigacions, explica: "Les llets 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 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 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).