

7° Modulo



Alicamenti III

Argomenti

- Gli omega-3
- Frutti di bosco

OMEGA-3

- ↓ cancro: seno, prostata, colon
- Anti-infiammatori ⇒ ↑immunità

Un cucchiaino/die di semi di lino macinati al
momento

Alimenti ricchi di omega 3

Tipo di pesce

Quantitativi da consumare
(per ottenere l'apporto di 1 grammo dei
due principali grassi omega 3: EPA e DHA)

Tonno	light, al naturale fresco	120 g 75-350 g
Sardine		60-100 g
Salmone dell'Atlantico	d'allevamento selvaggio	45-75 g 60-100 g
Sgombro		60-250 g
Aringhe	dell'Atlantico del Pacifico	60 g 45 g
Trota	d'allevamento selvaggia	100 g 120 g
Halibut		100-225 g
Merluzzo	dell'Atlantico del Pacifico	400 g 700 g
Eglefino		450 g
Pesce gatto	d'allevamento selvaggio	600 g 450 g
Passera di mare/Sogliola		200 g
Ostriche	del Pacifico dell'Atlantico	80 g 200 g
Astice		250 g-1,3 kg
Granchio, Alaskan King		250 g
Vongole		350 g
Capesante		550 g

Il pesce costituisce la principale fonte di omega 3 a catena lunga (EPA e DHA). A seconda della specie, della provenienza, delle modalità di conservazione e della stagione di pesca, può esserne più o meno ricco.

Frutti di bosco

- Mirtillo, lampone, fragola
- ACIDO ELLAGICO
 - Inibitore di VEGF e PDGF $\Rightarrow$ angiogenesi
- ANTOCIANIDINE
 - Arresto sintesi DNA cellule tumorali
 - Inibizione dell'angiogenesi