

Condividi questa/o

X



## Gli acidi grassi essenziali

Come dice il loro nome, gli acidi grassi essenziali come gli omega-3 sono...essenziali! Soprattutto in gravidanza, sia per il piccolo che per la mamma.

<https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



# Gli acidi grassi essenziali

Come dice il loro nome, gli acidi grassi essenziali come gli omega-3 sono...essenziali! Soprattutto in gravidanza, sia per il piccolo che per la mamma.

Giovedì 11 Febbraio 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

Si tratta di costituenti dei lipidi e fanno parte degli **acidi grassi** polinsaturi, chiamati anche "grassi buoni". Come dice il loro nome, essi sono indispensabili e possono essere assunti solo attraverso gli alimenti, dato che l'organismo non è in grado di sintetizzarli.

La proporzione **omega-6/omega-3** ha un ruolo molto importante. Alcuni studi hanno mostrato che nei Paesi industrializzati si consumano molto più **omega-6 che omega-3**. Il rapporto ideale dovrebbe essere intorno a 5, il che equivale a dire che si dovrebbero consumare più spesso alimenti ricchi di omega 3. Nel piatto:

- le fonti di **omega-3** sono: olio di soia frutta secca, soprattutto noci i pesci grassi;
- le fonti di **omega-6** sono: gli oli di semi di girasole, di mais, di germe di grano, di sesamo, di arachidi, d'oliva, frutta secca (noci, mandorle, arachidi e pistacchi), i grassi animali.

## I nostri consigli pratici

- Per assicurarsi un buon equilibrio **omega-6/omega-3**, ti consigliamo di consumare pesce grasso da 1 a 2 volte a settimana.
- Scegli sempre oli di prima spremitura a freddo.
- Alterna i tipi di olio per godere dei benefici di ognuno di essi, in quantità pari a 2 cucchiaini al giorno.
- Se non mangi mai pesce parlane al tuo medico, il quale necessario valuterà l'opportunità di consigliarti, se necessario, un integratore alimentare di **omega-3**.

[Leggi tutto](#) <sup>[6]</sup>

---

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali>

### Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/77991544\\_large.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/77991544_large.jpg)  
acidi grassi essenziali

[3]

<https://twitter.com/share?text=Gli%20acidi%20grassi%20essenziali&url=https%3A//www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/gli-acidi-grassi-essenziali>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6046>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>