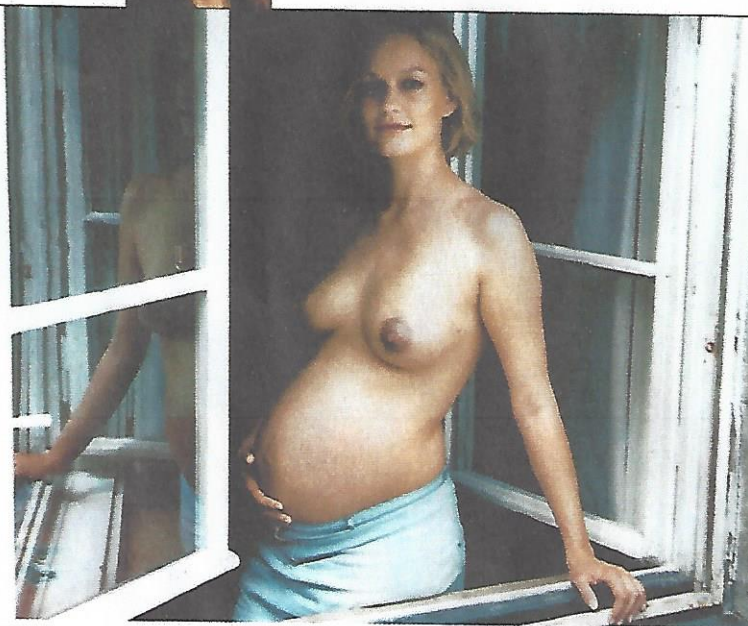




SALUTE • GINECOLOGA



**STEFANIA PILONI** lavora al S. Raffaele-Resnati e insegna Medicine Complementari alla Università di Milano. Scrivetele a: [insieme@sfera.rcs.it](mailto:insieme@sfera.rcs.it)



## OMEGA 3: PESCE O INTEGRATORE?

**1** **Un buon integratore** è adatto a chi soffre di nausea e non sopporta neanche l'odore del pesce. O alle mamme vegane o vegetariane che possono scegliere un omega vegetale estratto da semi di girasole o di lino.

**2** **A tavola**, la fonte migliore sono i pesci di taglia piccola e media, da servire anche 2-3 volte a settimana. Il salmone per eccellenza è il migliore, ma anche orata e branzino sono perfetti (e ipocalorici!).

**3** **No ai pesci di grossa taglia** per il contenuto di metalli pesanti. Il problema riguarda in particolare il mercurio, presente nell'acqua e nel plancton e dunque in alta concentrazione nei grandi predatori, come il tonno o il pesce spada. In modo più limitato nel palombo e nell'anguilla.