

# Acidi grassi Omega 3 almeno che siano naturali

La lettura e il confronto delle etichette di questi integratori alimentari è un'impresa ardua. I valori di riferimento non sono tutti uguali: alcune confezioni devono ancora essere adeguate alla relativa Ordinanza svizzera. Il consumatore è in totale confusione. Abbiamo cercato di fare un po' di chiarezza.

Un nostro socio ci segnala che sulla confezione di capsule di olio di pesce della Actilife della Migros manca l'indicazione del paese di provenienza dell'olio. Ci informiamo presso il Laboratorio cantonale dal quale veniamo a conoscenza che in base alla legge in vigore, per questo prodotto

“non è necessario indicare il paese di provenienza”. Nel frattempo abbiamo visionato alcune confezioni di integratori alimentari Omega-3 (olio di pesce): abbiamo riscontrato delle differenze nella posologia e abbiamo deciso di verificare più etichette. Abbiamo scelto 8 prodotti, 6 acquistati nei supermercati, uno in farmacia



**well&active**  
Omega-3



**tetesept**  
Omega-3  
olio di salmone 1000



**Doppelherz**  
**aktiv**  
Omega-3

Acquistato presso	Aldi	Coop	Migros
Produttore/distributore	Pharma Adenhoven Adenhoven Germania	Merz Pharma AG CH - Allschwil  Made in UE	Queisser Pharma D - Flensburg  Elaborato in Romania
<b>Dati confezione</b>			
N° di capsule	80	80	30
Indicazione obbligatoria peso del prodotto (g)	54	n.i.	46
Peso per capsula (mg)	675	1465	1533
Indicazione obbligatoria % di olio	74% olio di pesce	Olio di salmone e di pesci di mare (68,3%) con almeno 50% olio di salmone	65,1% olio di salmone
Prezzo confezione (fr.)	4.99	12.70	7.50
Prezzo unitario calcolato (fr./capsula)	0.06	0.16	0.25
Esame conformità etichetta	conforme	manca l'indicazione del peso	conforme
<b>Dati relativi a EPA+DHA (Omega-3 "marini")</b>			
Contenuto (mg/capsula)	150 mg	300 mg	300 mg
Copertura dose giornaliera <b>dichiarata</b> in etichetta (%/capsula)	60%	120%	60%
Copertura dose giornaliera <b>calcolata secondo la legislazione svizzera*</b> (%/capsula)	30%	60%	60%
Dosaggio consigliato in etichetta (capsule/giorno)	3	1	2
<b>Copertura dose effettiva giornaliera raccomandata con dosaggio consigliato in etichetta</b> (%/giorno)	<b>90%</b>	<b>60%</b>	<b>120%</b>
<b>Costo dose giornaliera consigliata in etichetta (fr./giorno)</b>	<b>0.18</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>
Costo calcolato per quantitativo equivalente al 100% della dose giornaliera raccomandata (fr./giorno)	0.20	0.27	0.42



e uno in un negozio specializzato in prodotti biologici.

Questi integratori sono sovente abbinati con vitamine (E o B6, B12) o acido folico. La nostra attenzione si è però concentrata solo sul contenuto di acidi grassi Omega-3. Questi grassi sono detti polinsaturi perché la loro catena comprende vari doppi legami. Tra i principali grassi del gruppo Omega-3 c'è appunto l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). Gli acidi EPA e DHA possono essere sintetizzati dall'organismo umano a partire dall'acido ALA (acido  $\alpha$ -linolenico) ma soltanto in piccole quantità: EPA e DHA permettono di esercitare quegli effetti biologici che sono determinanti per il corretto funzionamento di alcuni organi importanti (cuore, vista e cervello).

Evelyne Battaglia-Richi, dietista e membro della Commissione federale per l'alimentazione, conferma che gli acidi grassi

## Tipi di Omega-3

**I più noti acidi grassi Omega-3 sono EPA, DHA e ALA.**

**I primi due sono acidi grassi Omega-3 a catena lunga presente nel pesce, nelle alghe e nel krill delle acque fredde. Contribuiscono al corretto funzionamento del cuore e a mantenere normali la pressione sanguigna e il livello dei trigliceridi nel sangue.**

**Il terzo è un acido grasso Omega-3 a catena lunga, precursore degli acidi grassi Omega-3 EPA e DHA.**



**Amundsen Omega 3**



**Actilife Olio di pesce**



**Vita Omega 1000**



**Ovega3**



**Actilife Olio di krill**

Amundsen Omega 3	Actilife Olio di pesce	Vita Omega 1000	Ovega3	Actilife Olio di krill
Denner	Migros	Farmacia Sun Store	Bio Casa	Migros
Amundsen Brands AS Norvegia - Bergen	Migros CH - Zurigo	Vita Health Care AG CH - Laupen	EnergyBalance AG LI - Schaanwald	Migros CH - Zurigo
Prodotto in Norvegia	Elaborato in Svizzera	Fabbricato in Svizzera		Elaborato in Germania
90	30	60	90	30
63	23	n.i.	55	22
700	767	1433	610	733
n.i.	62% olio di pesce	n.i.	70% olio di pesce (da pesca certificata ecosostenibile d'alto mare)	68% olio di krill
12.90	4.90	39.80	24.50	12.90
0.14	0.16	0.66	0.27	0.43
manca la percentuale di olio	conforme	manca l'indicazione del peso e la % di olio	conforme	conforme
125 mg	125 mg	500 mg	200 mg	102.5 mg
50%	50%	100%	n.i.	40%
25%	25%	100%	40%	20.5%
2	2	1	2	2
50%	50%	100%	80%	41%
<b>0.28</b>	<b>0.32</b>	<b>0.66</b>	<b>0.54</b>	<b>0.86</b>
0.56	0.64	0.66	0.68	2.10

La tabella è disposta sulla base del costo calcolato per un quantitativo pari al 100% della dose giornaliera raccomandata nell'Ordinanza federale (un criterio adottato per avere un termine di confronto omogeneo).

**\* Dose giornaliera raccomandata EPA+DHA da non superare (Ordinanza sugli alimenti speciali): 500 mg/giorno**

n.i.: non indicato

del gruppo Omega-3 sono importanti per un corretto equilibrio nutrizionale nell'alimentazione. Negli ultimi anni diversi studi si sono occupati del ruolo preventivo degli acidi grassi insaturi in sostituzione di quelli saturi per un'influenza positiva sulle malattie cardiovascolari. La dietista aggiunge però che molti aspetti restano ancora da approfondire anche in relazione ad altre malattie influenzate dal consumo di queste sostanze nutrizionali fondamentali per la nostra salute.

### Quanti acidi grassi Omega 3 servono?

La dietista Evelyne Battaglia-Richi ci spiega che oggi la raccomandazione è di 1-4,4g per 2000 kcal di apporto energetico medio per un adulto, premesso che l'alimentazione sia equilibrata in generale e dal profilo dei grassi (circa 20g di acidi grassi del gruppo omega 6 e 20-30g di acidi grassi monoinsaturi, presenti, per esempio, nell'olio d'oliva e di colza). L'apporto degli acidi grassi saturi (presenti tra l'altro nei salumi e nei formaggi grassi) e trans (per esempio margarine e prodotti ricchi in grassi elaborati) sono invece da limitare (informazioni sul sito dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV, [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)).

### Etichette che disorientano

In genere tutte le confezioni che abbiamo esaminato indicano l'importanza degli acidi grassi Omega-3 nell'alimentazione quotidiana. Il dosaggio consigliato in etichetta è invece piuttosto discordante. L'Ordinanza federale sugli alimenti speciali (stato al 4 febbraio 2014) raccomanda come dose giornaliera per i principali acidi grassi Omega-3, EPA e DHA, una quantità che non deve superare i 500 mg al giorno (per la somma dei due).

Notiamo però che alcune etichette fanno riferimento a un valore che è esattamente la metà (250 mg/giorno): è il caso del prodotto di Aldi e di Coop, delle capsule norvegesi del Denner e dei prodotti Actilife di Migros. Sulla confezione Ovega3 questo dato è invece assente del tutto. Questo fatto, oltre a non essere corretto, trae evidentemente in errore i consumatori.

Alcune di queste marche sono prodotte in Paesi dell'Unione europea e qui non vi sono al momento dei valori di legge sull'assunzione di acidi grassi omega-3: l'EFSA (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) si limita a indicare che "un'assunzione giornaliera supplementare di 5 g di acidi grassi omega-3 a catena lunga non desta timori per la popolazione generale". In Svizzera però è in vigore l'ordi-

## Supplementi di Omega 3: ne abbiamo bisogno? Il parere della dietista

Meglio coprire il fabbisogno di grassi (compreso Omega 3) con alimenti naturali, di preferenza di origine vegetale, in linea con un'alimentazione più sostenibile. Prendere o meno un supplemento di acidi grassi Omega 3 dipende soprattutto dal fatto se una persona può o meno attingere a fonti alimentari naturali per coprire il fabbisogno. L'integratore di ogni sostanza nutrizionale come dice la parola stessa, deve avere uno scopo preciso e essere raccomandato da un professionista dell'alimentazione (dietista, medico, farmacista) con la relativa indicazione del dosaggio.

I prodotti esposti nella tabella hanno in comune l'origine animale e sono quelli più diffusi sul mercato. Sono a base di olio di pesce grasso di mare o di krill = zooplankton marino (prodotto più caro). La sostenibilità dei singoli prodotti per le condizioni di pesca sostenibile e la provenienza del prodotto è piuttosto bassa in questi prodotti (provenienza della materia prima non specificata in tutti i prodotti, percentuale di olio di pesce variabile). Sul mercato esistono anche prodotti puramente vegetali a base di microalghe.

### Alcuni aspetti da tener presente per il consumo di integratori di Omega 3:

1. I prodotti vegetali sono più ecosostenibili come gli alimenti vegetali in generale.
2. Devono evitare il consumo di supplementi di origine animale le persone allergiche ai pesci e ai crostacei e i celiaci devono far attenzione alla presenza di glutine.
3. Le persone che prendono anticoagulanti devono informare preventivamente il medico e essere prudenti perché gli acidi grassi Omega 3 influenzano la coagulazione del sangue.
4. La digestione delle capsule di integratori Omega 3 (o Omega 6/9) è a volte difficoltosa, soprattutto per prodotti a alto dosaggio.
5. Le donne in gravidanza e durante l'allattamento devono prestare un'attenzione particolare alla copertura quotidiana di almeno 200 mg di DHA al giorno tramite alimenti o supplementi. Lo specialista (ginecologo, dietista) può fornire tutte le indicazioni per una buona copertura tramite l'alimentazione o supplementi adeguati.
6. Chi segue una dieta a basso contenuto di grassi per motivi di salute può avere necessità di integrare gli acidi grassi Omega 3 con un supplemento per il periodo del regime dietetico su indicazione della dietista o del medico curante.
7. Per alcune malattie infiammatorie il medico può prescrivere alti dosaggi di acidi grassi Omega 3 come cura coadiuvante.



EVELYNE BATTAGLIA-RICHI,  
DIETISTA SUP E MEMBRO COMMISSIONE FEDERALE PER L'ALIMENTAZIONE (USAV)

nanza citata che deve essere rispettata.

Abbiamo chiesto spiegazioni a Migros di cui abbiamo ben due prodotti non conformi sotto questo profilo (il terzo prodotto acquistato da Migros invece fa riferimento alla dose giornaliera prevista dalla legge). Francesca Sala, di Migros, risponde che effettivamente alcune delle confezioni di integratori alimentari presenti nei loro negozi "riportano ancora le indicazioni sulla base dell'ordinanza nella sua versione precedente" che raccomandava una dose giornaliera per gli adulti di Omega 3 di 250 mg. Le prescrizioni sull'etichetta - assicura - saranno corrette con le nuove indicazioni man mano che le confezioni saranno ristampate.

L'Ordinanza sugli alimenti speciali

prevede infatti un periodo fino al 31 dicembre 2015 per smaltire le confezioni in commercio e adeguare dosaggi e etichette. Vi è quindi da supporre che quanto ci riferisce Migros valga anche per i prodotti di altri negozi che fanno riferimento a un dosaggio quotidiano raccomandato inferiore a quello previsto dalla legislazione svizzera.

### L'importante è non esagerare

Dando per scontato che tutti i valori di contenuto dichiarati in etichetta siano effettivamente tali, osserviamo che tra le confezioni esaminate ve n'è una (Doppelherz) che con il dosaggio quotidiano consigliato supera la quantità prevista nell'Ordinanza federale: raggiunge infatti il



120% della dose raccomandata dalle autorità sanitarie. Anche in questo caso abbiamo chiesto spiegazioni a Migros. Francesca Sala risponde: "Sulle nuove confezioni le raccomandazioni di consumo per il prodotto in capsule Omega 3 Doppelherz sono state adattate (1 capsula al giorno). Bisogna però attendere che le precedenti confezioni si esauriscano. Una capsula contiene 300 mg EPA+DHA, ciò che corrisponde al 60% della dose giornaliera consigliata."

Una sola confezione (Vita Omega 1000) indica un dosaggio che raggiunge il 100% del limite stabilito nell'Ordinanza federale, mentre tutte le altre restano al di sotto della soglia fissata. In particolare segnaliamo l'Olio di Krill (Actilife di Migros) che, con le due capsule giornaliere consigliate, soddisfa solo il 41% del fabbisogno giornaliero (un po' poco...) per un prezzo che è nettamente superiore a tutte le altre marche prese in esame.

#### Costo: parecchie differenze

La tabella delle confezioni prese in esame è disposta sulla base del costo calcolato per un quantitativo pari al 100% della dose giornaliera raccomandata nel-

l'Ordinanza federale (un criterio adottato per avere un termine di confronto omogeneo). Con un costo inferiore a tutti gli altri troviamo il prodotto di Aldi mentre sul fronte opposto, come abbiamo visto, troviamo l'Olio di Krill (di Actilife). Tra il primo e il penultimo vi sono quasi 50 ct di costo superiore al giorno, ma la differenza è di ben fr. 1.90 tra il primo e l'ultimo.

#### Tre etichette su 8 non sono conformi

Leggere le etichette di questi prodotti non è stata impresa semplice come pure il confronto. Quello che abbiamo potuto rilevare è che in un caso manca l'indicazione del peso del prodotto, in un altro la percentuale di olio di pesce contenuto e in un altro ancora entrambe queste informazioni. Inoltre non in tutti i casi è chiaro dove è fabbricato il prodotto.

Per l'ACSI la correttezza e la completezza delle indicazioni in etichetta è fondamentale, ma è importante anche che siano semplici e leggibili (che attualmente non è sempre il caso) per agevolare non solo la lettura ma anche il confronto di dati e informazioni come molti lettori oggi giorno intendono fare.

## Fonti di acidi grassi Omega 3

### Fonti vegetali

L'alimentazione vegetariana non include il consumo di pesce, fonte animale principale degli acidi grassi del gruppo Omega 3 nella nostra alimentazione. Il fabbisogno si può coprire da fonti vegetali con un cucchiaino da tè di olio di semi di lino o 1-1,5 cucchiaini di olio di colza oppure con 6 noci (30g) o 3 cucchiaini da minestra di semi di lino interi macinati.

### Fonti animali

I pesci di mare ricchi in grassi sono la fonte più adatta di origine animale. Le attuali raccomandazioni nutrizionali indicano un consumo di una porzione di pesce 1-2 volte la settimana di 100-240g che fornisce un apporto ottimale di DHA ed EPA. In particolare sono da preferire i seguenti pesci freschi: sardine (più di un grammo di EPA e DHA per 100g di pesce), tonno, aringa, salmone, sgombro, orata d'allevamento, cefalo e sardine sott'olio, tonno all'acqua. Un po' meno ricchi sono le acciughe e le alici fresche. È meglio scegliere pesci freschi di dimensioni più piccole, da allevamento biologico e di pesca sostenibile (tonno) per tenere basso l'apporto di metalli pesanti residui, maggiormente presente nei pesci di grandi dimensioni.

#### Per saperne di più

- Rapporto sui grassi della Commissione federale per l'alimentazione: vedi sito internet [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
- Pesci e frutti di mare (guida all'acquisto ACSI/WWF), vedi pag. 31.

## Ma che bella differenza di prezzo!

Müller (D)  
€ 6.45



Coop (CH)  
fr. 12.70

E per finire, abbiamo avuto modo di acquistare una confezione praticamente identica (dello stesso produttore) di capsule Omega-3 marca Tetesept oltre il confine, in Germania. Il packaging è molto simile, le indicazioni quasi identiche: unica eccezione il peso totale del prodotto che figura sulla confezione tedesca ma manca su quella acquistata in Svizzera. Quello che cambia di parecchio è il costo: 12 franchi e 70 alla Coop e 6 euro e 45 in Germania. Fate voi il cambio!