

VALORIZZARE I PRODOTTI ITTICI MADE IN ITALY

“INTEGRATORI AZZURRI” DI OMEGA TRE

È ormai assodato il ruolo benefico derivante dal consumo di pesce come fonte di acidi grassi “buoni”.

Gli omega 3 sono tra i più famosi principi che compongono i nostri cibi e si parla molto dei benefici che una loro assunzione regolare è in grado di apportare al nostro corpo.

Tuttavia è importante acquisire tutte le informazioni utili per comprenderne a fondo vantaggi e benefici. Infatti il campo degli integratori a base di omega 3 ha avuto uno sviluppo notevole dovuto al mutare dei costumi di vita della nostra società e al cambiamento del concetto di salute da semplice assenza di malattia a stato di benessere psicofisico. Il loro uso è legato al ridotto uso di nutrienti ed all'aumentato fabbisogno individuale.

Nel Mediterraneo il pesce che possiede la più alta percentuale di omega tre è il pesce azzurro e sul quale negli ultimi anni si è concentrata l'attenzione di medici e nutrizionisti.

COME SI PRODUCE UN INTEGRATORE?

L'olio di pesce è ottenuto da particolari specie di pesce azzurro del Mare nostrum quali sarde (20 % di grasso), alici (2,6 % di grasso), sgombro (19 % di grasso).

Per estrarre l'olio di pesce il pesce azzurro viene bollito e sottoposto successivamente a un processo di purificazione, che rappresenta una delle fasi fondamentali del processo di produzione. Per la prima volta l'olio di pesce fu prodotto in Inghilterra nel 1789 dal fegato crudo di merluzzi provenienti dall'America dove veniva bollito e lasciato fermentare per giorni ma nonostante questo manteneva il pessimo sapore. Un contributo importante all'industria degli integratori fu dato negli anni '80 quando si estrasse direttamente l'olio dal corpo animale e si riuscì a superare il pessimo sapore racchiudendo l'olio in capsule. Attualmente il processo di purificazione prevede diverse fasi quali la raffinazione con alcali, evaporazione, decolorazione, ultrafiltrazione, deodorizzazione. Il processo di ottenimento di una capsula segue generalmente due percorsi differenti. Un softgel è una forma di dosaggio orale per la medicina simile a capsule. È costituito da un involucro di gelatina di base che circonda un riempimento liquido. I softgel - conchiglie sono una