



Fare il pieno di omega-3, grazie al pollo

Scritto da [Susanna Bramante](#)

03 Set 2020

La crescente consapevolezza nei consumatori riguardo ai benefici degli omega-3 ha portato a una sempre maggior richiesta di prodotti ricchi di questi acidi grassi polinsaturi. La carne di pollo può esserne considerata una buona fonte.

I consumatori ormai conoscono bene **le proprietà degli omega-3** e li cercano sempre di più. A questo proposito **la carne di pollo può essere considerata una buona fonte di omega-3** e in particolare di PUFA a catena lunga EPA e DHA. Questi sono proprio quelli essenziali che il nostro organismo non riesce a sintetizzare in modo efficiente, **biologicamente attivi** e associati a [numerosi effetti benefici per la salute](#).

Grazie all'utilizzo dei **semi di lino** – fonte di acido alfa-linoleico ALA, omega-3 a catena corta – all'alimentazione degli animali è **aumentato significativamente il contenuto di acidi grassi polinsaturi nella carne di pollo**. I cibi di origine animale sono le uniche fonti davvero affidabili di EPA e DHA, di cui è [raccomandata l'assunzione di almeno 250 mg](#) al giorno, poiché l'assunzione di **omega-3 dai vegetali è meno efficiente e non paragonabile a quella dai cibi di origine animale**.

Il **pesce** è la fonte per eccellenza di **omega-3**, ma non è gradito da tutti e non viene consumato in modo regolare dalla popolazione: ecco perché **la carne di pollo, che è più apprezzata e consumata**, viene incontro a queste esigenze contribuendo a [coprire da sola quasi il 30%](#) del fabbisogno giornaliero di EPA e DHA. Oggi, grazie a **biotecnologie innovative**, questa percentuale è notevolmente aumentata anche attraverso [l'integrazione dell'alimentazione degli animali con microalghe](#).

Grazie a questa caratteristica nutrizionale, la **carne di pollo** può essere **etichettata dall'Unione europea** come “**fonte di omega-3**”, se contiene almeno 40 mg di EPA+DHA/100 g, oppure “**ad alto contenuto di omega-3**”, se contiene 80 mg EPA+DHA/100 g. I valori variano a seconda dei tagli: **le cosce di pollo sono ad alto contenuto** (94 mg per 100 g) mentre **il petto di pollo è la parte meno ricca** di omega-3, pur essendone sempre una buona fonte (60 mg per 100 g). Le concentrazioni di omega-3 più elevate si trovano, inoltre, **nelle frattaglie** di pollo come fegato e rene, e **nella pelle del pollo**, seguite appunto da coscia e petto.

È utile sapere che queste **ottime proprietà nutrizionali** sono prerogativa di tutte le carni di pollo in commercio, sia di quelle che provengono da animali allevati in strutture convenzionali, che di quelli provenienti da allevamenti biologici e all'aperto (in entrambi i casi, sia in Italia che nel resto d'Europa, **ormai da 50 anni**, tutti i polli sono sempre e comunque allevati solamente a terra.

Come mostra uno studio che confronta la composizione degli **acidi grassi** in carne di pollo, fresca o trasformata, di diverse tipologie in quanto a fascia di prezzo e allevamento di provenienza, e acquistata in quattro diversi supermercati leader, **non sono state riscontrate tra esse differenze significative nel contenuto in grassi insaturi MUFA e PUFA.**

Complessivamente **non è emersa alcuna prova di differenze sostanziali tra le varie tipologie di carne di pollo in quanto alla composizione di acidi grassi**, confermando che **la buona qualità delle carni avicole è una caratteristica di tutta la filiera produttiva che grazie ad allevamenti moderni e all'avanguardia** per il benessere e l'alimentazione degli animali, riesce ad offrire ai consumatori **prodotti con un profilo nutrizionale invidiabile**