



[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Perché gli Omega 9 sono fondamentali nella tua dieta e dove trovarli

Nella schiera dei grassi insaturi, i cosiddetti grassi "buoni", l'**Omega 9** è l'unico monoinsaturo ed è conosciuto anche come **acido oleico**. La caratteristica di questo grasso è quella di ridurre il livello di colesterolo nel sangue, rendere più elastici i tessuti arteriosi e rinforzare il sistema immunitario. Si trova in molti alimenti, primi fra tutti le **olive**, l'**olio** e l'**avocado**. L'Autorità Europea per la sicurezza alimentare consiglia la sostituzione nella dieta di grassi saturi con grassi insaturi come appunto l'acido oleico, che contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo nel sangue.

L'articolo [Perché gli Omega 9 sono fondamentali nella tua dieta e dove trovarli](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).