



Berlusconi Esclusivo: le foto e i filmi delle feste del premier p. 5

Farmaci È boom dei consumi: più nove per cento in un anno p. 70

Credito Stretta delle banche. E le denunce ai prefetti fanno flop p. 15

L'espresso

Settimanale di politica cultura economia - www.espressonline.it

N. 26 anno LV 2 luglio 2008



Inchiesta

L'AQUILA TRADITA

Per il G8 è già tutto pronto. Ma nelle tendopoli c'è rabbia e disperazione. Assediata dallo spaccio di droga e dagli episodi di violenza la gente non crede più alle promesse. E la terra continua a tremare

SALUTE

ALIMENTAZIONE / GUIDA ALLA SCELTA

INDOVINA CHE P

Spigole, salmoni, trote, crostacei... Più della metà di quelli che mangiamo è d'allevamento. E molti vengono dall'Asia. Hanno le stesse qualità nutritive del pescato? Sono sicuri? Una guida per orientarsi

DI DANIELA CONDORELLI

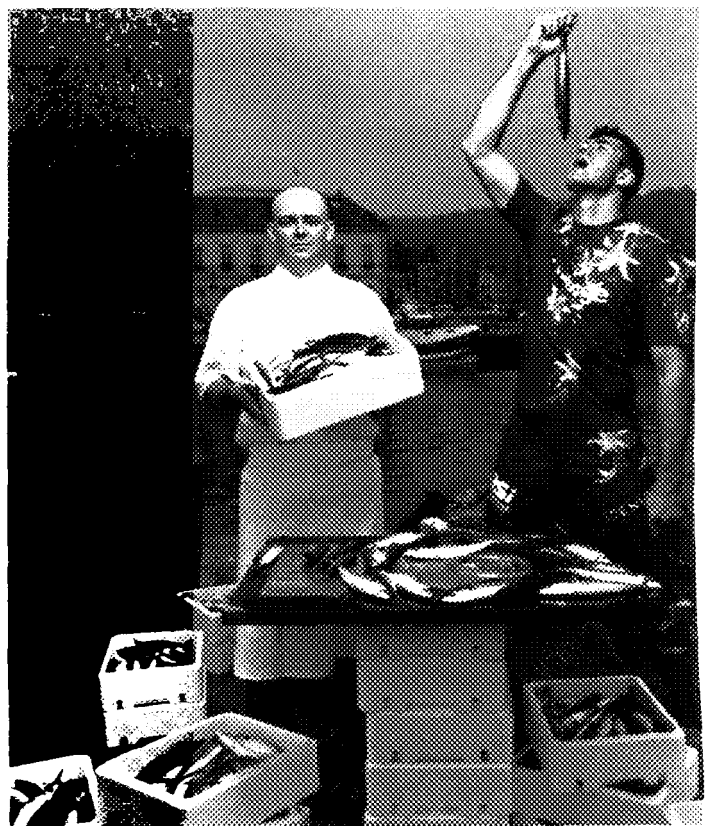
Il pesce nei mari e negli oceani sta finendo, ma piace sempre di più. I nutrizionisti consigliano di metterlo in tavola almeno due o tre volte alla settimana perché è l'unica fonte alimentare di acidi grassi a catena lunga, i cosiddetti Omega 3, che migliorano la fluidità del sangue e abbassano i livelli di colesterolo. E perché l'elenco dei benefici di questo alimento spazia dalla prevenzione delle malattie cardiovascolari a quella delle patologie degenerative come Parkinson e Alzheimer. Il pesce previene la formazione di trombi, ma protegge anche la retina; è un alimento ricco di proteine nobili, che contengono, cioè, tutti gli aminoacidi utili al nostro organismo; è ricco di sali minerali come iodio, selenio e ferro, che abbonda nel pesce azzurro, e di vitamine, in particolare A e D. Insomma, fa benissimo. Ma il problema è che nei nostri mari ce n'è sempre di meno: il grosso arriva dagli oceani e dall'Oriente, fa migliaia di chilometri per giungere sulle nostre tavole e nessuno può rassicurarci su come sia stato pescato e conservato.

E allora, suggeriscono in molti, di fronte a questo Far West perché non rassegnarci al fatto che il pesce è ormai come la carne, perché non allevare salmoni come polli, tonni come manzi? La prospettiva non è peregrina, perché, se il mondo consuma 110 milioni di tonnellate di pesce l'anno, circa 17 chili a testa, più della metà è allevato, come rivela l'ultimo rapporto della Food and Agriculture Organization sullo stato mondiale dell'acquacoltura. E sempre più lo sarà: per soddisfare la richiesta entro il 2030

serviranno 80 milioni di tonnellate di pesce allevato l'anno.

Già oggi, dunque, un pesce su due non ha sguazzato libero in mare. Se poi si tratta di salmoni, trote, orate o spigole, la percentuale sale. Le trote sul mercato italiano sono quasi tutte d'allevamento, spigole e orate vengono allevate nel nostro Paese, ma arrivano anche da Grecia e Tunisia. I buongustai storcono il naso: il pesce d'allevamento è diverso e si sente. Non sa di mare, le carni sono troppo morbide. «Il pescato ha un sapore più deciso», conferma Elena Urban, coordinatrice dell'area di Scienza degli alimenti dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione: «Odora di alga di mare e le sue carni sono più sode. Il gusto del pesce d'allevamento è più blando e ha le carni più tenere, anche perché, a parità di taglia, è spesso più giovane». Se il pesce è entrato massicciamente sulle nostre tavole, favorito anche dal fatto di essere un must della buona alimentazione, non resta che chiedersi, palato a

parte: il branzino cresciuto in gabbia è nutriente e salubre come quello pescato? Urban non ha dubbi: «Qualità del pesce allevato e del pescato si equivalgono in termini di ricchezza di proteine e presenza di acidi grassi essenziali, quegli Omega 3 ritenuti preziosi per la salute cardiovascolare. Purché siano ben allevati». E qui cominciano i rischi. Il pesce ben allevato è quello che vive in acque costantemente rinnovate, senza essere stretto tra i compagni di sventura e che, se trattato con antibiotici, siano rispettati i tempi tra sospensione del farmaco e vendita. In proposito, esistono rigide regole della Comunità europea che stabiliscono qualità delle acque e dei mangimi e quanti e quali antibiotici sono permessi. Perché, comunque, gli animali allevati vengono trattati coi farmaci. Quando i pesci sono molto piccoli e vengono tra- ▶



ESCI PRENDERE

In basso: ovuli di Omega 3.
Nella pagina accanto: lo chef
francese Alexandre Bourdas
con l'atleta David Auradou

Mediterraneo al mercurio

www.zeromercury.org: è la campagna, sostenuta da Legambiente, che chiede a governi e Nazioni Unite di abbattere al minimo le emissioni di mercurio. Forte dei dati del report "Mercurio nei pesci: un'emergenza sanitaria a livello globale", un'analisi dei livelli di questo metallo presenti nei prodotti ittici di Bengala, Manila e di sei paesi europei tra cui l'Italia. La situazione indiana è la più grave: 25 delle 56 specie ittiche analizzate contengono più di 0,5 milligrammi al chilo di mercurio, limite massimo consentito dagli standard internazionali. La situazione non è migliore nelle Filippine e in Europa. In Italia, il pesce spada pescato nel canale di Sicilia contiene oltre 1,6 milligrammi al chilo. A conferma della contaminazione nel Mediterraneo anche uno studio pubblicato in maggio su "Limnology e Oceanography" da Nicola Pirrone, direttore dell'Istituto sull'inquinamento atmosferico del Cnr. Stefano Ciafani, responsabile scientifico di Legambiente, punta il dito sugli impianti per la produzione industriale di cloro e soda: sarebbero i principali colpevoli del mercurio nel Mediterraneo.

Il metallo è neurotossico, danneggia cioè il sistema nervoso. È cancerogeno e, se ingerito in quantità elevate da una donna in gravidanza, supera la barriera della placenta compromettendo lo sviluppo del cervello del feto. Per limitare i danni è bene scegliere pesci di taglia piccola: più è grosso l'animale più ha avuto tempo di accumulare mercurio nelle sue carni.



Un'inchiesta dell'associazione ha trovato il monossido di carbonio in un campione su tre. Erano prodotti in vendita a Milano. Anche i solfiti usati per trattare i gamberi possono dare reazioni allergiche all'anidride solforosa ed è obbligatorio registrarne la presenza in etichetta. Tra le segnalazioni del sistema di allerta europeo compaiono poi antibiotici come il cloranfenicolo o i nitrofurani o il disinfettante verde malachite, vietati dall'Unione europea perché cancerogeni.

Ma le truffe non riguardano solo sostanze proibite. Si moltiplicano gli inganni in pescheria. E così il pangasio, cresciuto nelle acque di uno dei dieci fiumi più inquinati al mondo, il vietnamita Mekong, e terribilmente povero di nutrienti viene spacciato per la ben più pregiata sogliola e distribuito ai bambini nelle mense scolastiche. L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione l'ha messo sotto la lente, scoprendo che le sue carni sono molto ricche d'acqua e grassi saturi che, se consumati in eccesso, danneggiano il cuore. Poche proteine, poco magnesio e pochi Omega 3

In alto: struttura molecolare dell'antibiotico. Nella pagina accanto: lo chef Ken Oringer; sotto: monossido di carbonio

completano il quadro. Altre frodi diffuse: palombo, verdesca, smeriglio o vitello di mare venduti come fossero pesce spada. Oltre all'inganno commerciale, lo spada è più costoso, i pescatori in questione fanno parte della famiglia degli squali. Un terzo di essi, denuncia Shark alliance, è a rischio di estinzione e gli italiani, afferma un sondaggio degli animalisti, non sa di mangiare carne di squalo quando addenta una fetta di palombo. Il risultato di questa giungla sono le 300 tonnellate di pesce sequestrate nel solo 2008 da Guardia costiera, Nas e Finanza. Pesci che arrivano da lontano e vengono spacciati per nostrani, congelati e scongelati per anni e mischiati al fresco per camuffare l'inganno, merce scaduta e riconfezionata con etichette taroccate.

Manuale di autodifesa

1 È allevato o pescato? Impariamo a chiedere a chi vende: da dove proviene? E a leggere con attenzione le etichette, evitando i prodotti che non danno informazioni trasparenti. Nulla osta al pesce d'allevamento, ricordando che è più grasso di quello pescato.

2 Come scegliere Secondo Altroconsumo, la maggior parte degli italiani mette nel piatto cozze, orate, branzini, trote salmonate e vongole. Ma Slowfish consiglia invece di acquistare le specie dimenticate, di produzione nazionale, meglio ancora locale. Orientarsi sul pesce azzurro è una scelta vincente anche dal punto di vista nutritivo perché è ricchissimo di Omega 3.

3 Pesce di stagione Anche il pesce selvaggio, come frutta e verdura, ha la stagione giusta: le proprietà nutritive sono migliori e il sapore più gustoso. Nel box della pagina accanto ci sono le scelte da fare mese per mese. Chi voglia evitare le specie più gettonate, a favore di quelle neglette, il calendario dei pesci del Mediterraneo si trova nella guida "Mangiamoli giusti" sul sito www.slowfish.it.

4 Questione di taglia Al di sotto di una certa misura la pesca è proibita perché i pesci sono troppo giovani e pescarli significa ostacolarne la riproduzione. Così sogliola, mormora e nasello devono superare i 20 centimetri, mentre per lo sgombero ne bastano 18 e per la triglia 11. E a proposito di taglia, davanti a un pesce da due chili, molti scommetterebbero che è pescato, ma un'inchiesta dello scorso settembre, firmata da Altroconsumo, dimostra che non è proprio così. A volte pesci molto grossi, spacciati per selvaggi, sono in realtà cresciuti in gabbie.

5 Triglie o sogliole? Meglio acquistare pesci con un ciclo vitale breve, cioè che raggiungono l'età adulta nel giro di un anno o due, come triglie, sogliole, acciughe e pagelli. Pesci grossi e più longevi sono più facilmente contaminati perché accumulano maggiori quantità di sostanze tossiche. In generale, il pericoloso mercurio si accumula nelle carni degli animali che più grossi sono, più ne hanno.

6 Occhio ai grassi Molluschi e crostacei sono specie molto magre, ma ricche di acidi grassi e Omega 3. Qualità e composizione variano con le stagioni: in primavera sono più nutrienti e pieni di polpa.

E ancora, sushi servito senza prima essere stato congelato, mentre congelare il pesce crudo che verrà poi servito come sushi è obbligatorio. Il congelamento uccide il parassita Anisakis che può provocare allergie o gravi disturbi gastrointestinali. Commenta Orban: «In Giappone l'Anisakis è un problema di salute pubblica, in Italia sta aumentando. Non riguarda infatti solo il sushi, ma anche alici, sgombri e aringhe mangiate crude». Tant'è che l'Università di Bari ha trovato il parassita nel 60 per cento dei pesci pescati di fronte alle coste pugliesi. Neanche il pesce impanato si salva. Una ricerca condotta dall'Università di Milano e pubblicata su Eurofishmarket, ha messo sotto la lente 15 confezioni di platessa e bastoncini di merluzzo: solo la metà era davvero quel che diceva di essere. ■