

ALIMENTAZIONE

MANGIARE  
PESCE  
MIGLIORA  
ANCHE  
L'UMORE



SPECIALE I 10 SERIAL  
KILLER ITALIANI PIÙ SPIETATI



# Airone

€2,00

ANNO XXXVI N° 42 - FEBBRAIO 2018

COMPORTEMENTO

UOMINI  
E DONNE  
AL VOLANTE:  
CHI FA MENO  
INCIDENTI?



ANIMALI



COME E  
COSA VEDONO  
RISPETTO  
A NOI UMANI

DOMANDE  
RISPOSTE

Quante **cellule**  
ci sono nel  
corpo umano?

Perché sulle  
tre caravelle  
di Colombo  
c'era il simbolo  
dei Templari?

Che cos'è e  
come funziona  
il VAR?

## VADO A VIVERE SULLA LUNA

PARTE LA  
COLONIZZAZIONE  
DELLO SPAZIO:  
CI SI POTRÀ  
ANCHE ABITARE

SCIENZA COME  
NEL 1918 AVEVANO  
IMMAGINATO IL 2018

STORIA NICOLA II:  
LE ULTIME ORE  
DELL'ULTIMO ZAR



# MANGIARE PESCE FA BENE ALL'UMORE

In base alle ultime ricerche, i suoi acidi grassi omega-3 prevengono ansia e depressione, oltre a giovare alla salute del cuore e delle ossa. E poiché quello disponibile in natura non basta per il nostro crescente fabbisogno, scegliamo anche quello d'allevamento, purché "sostenibile" *di Barbara Merlo*

**S**i presta a essere cucinato in molti modi ed è ottimo accompagnato con verdure ed erbe aromatiche: è uno dei pilastri della dieta mediterranea e numerose ricerche stanno anche dimostrando che il suo contenuto di grassi buoni, gli omega-3, sarebbe in grado di prevenire la depressione, compresa quella post-partum, alcuni disturbi dell'umore e l'ansia fino, in qualche caso, a contrastarne i sintomi. Merito degli acidi EPA e DHA,

due acidi grassi omega-3 di cui sono molto ricchi l'olio di pesce e alcuni tipi di prodotti ittici, soprattutto acciuga, aguglia, sardina e sgombro (il cosiddetto pesce azzurro). «Si è dimostrato che EPA e DHA scarseggiano nel sangue dei soggetti depressi e con alti indici di infiammazione nell'organismo, che sono associati anche a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari», spiega Robert K. Menamara, psichiatra dell'Università di Cincinnati (Ohio, Usa).

## Un toccasana per il cervello

Un adeguato apporto di DHA, di cui il pesce è la migliore fonte, favorisce un corretto sviluppo del cervello e dell'apparato visivo nei bambini. Uno studio di ricercatori dell'Università di Barcellona ha evidenziato come il regolare consumo di pesce azzurro (2-3 porzioni settimanali) in gravidanza aumenti le probabilità di avere poi bambini con risultati cognitivi più alti e con un minore rischio di autismo.

**FRESCO NON VUOL DIRE LOCALE** Il pesce venduto in Italia è per il 70 per cento di importazione e per il 30 nostrano. Ogni giorno nel nostro Paese viene commercializzato pesce fresco proveniente da 40 stati affacciati soprattutto sull'Atlantico, ma anche sul Pacifico.

## Prudenza con il crudo

✓ Gustiamo pure sushi, sashimi, tartare, carpaccio e marinato, ma con alcuni accorgimenti per evitare di ingerire l'anisakis, un parassita che nell'uomo può provocare da semplici disturbi gastroenterici fino alla perforazione intestinale o dello stomaco o reazioni allergiche. Al ristorante, il pesce crudo prima del consumo deve essere "abbattuto" come prevede la legge, cioè congelato per almeno 24 ore a -20 °C. In casa, dobbiamo conservarlo per almeno 96 ore a -18 °C in un congelatore contrassegnato con tre o più stelle. **Marinatura, salatura e affumicatura, senza congelamento, non bastano a eliminare l'anisakis, mentre la cottura, purché ad alta temperatura, è sufficiente.**



### Protegge cuore e ossa

«Gli acidi grassi omega-3, contenuti in abbondanza anche nei semi di lino, migliorano gli stati infiammatori, controllano la coagulazione del sangue e i livelli dei trigliceridi e sti-

molano le difese immunitarie», dice Anna Villarini, biologa specialista in scienza dell'alimentazione e ricercatrice all'Istituto nazionale dei tumori di Milano. «**I pesci contengono anche vitamine del gruppo B, ferro e zinco, e sono una buona fonte di vitamina A, vitamina D e calcio,** specie se mangiati con le lisce, come si può fare con sardine e acciughe», aggiunge la biologa. Inoltre, scegliere come fonte proteica animale il pesce, 2-3 volte alla settimana, permette di ridurre il consumo di altre fonti proteiche animali che hanno invece un livello elevato di grassi saturi, tra i principali colpevoli dell'insorgere di malattie cardiache.

### Quello in natura non basta

Non basta il pesce disponibile in natura per sfamarci tutti. Proprio perché i nutrizionisti raccomandano di non farselo mancare sulla tavola, sta aumentando la quantità consumata pro capite in ciascun Paese e cresce anche il numero di Paesi consumatori di prodotti ittici, soprattutto fra le economie in via di sviluppo. Oggi oltre il 50 per cento del prodotto ittico consumato nel mondo è allevato e stime FAO indicano che tra poco meno di 15 anni potrebbe essere superata la soglia del 65. «Solo l'acquacoltura, cioè l'allevamento, potrà rispondere alla crescente domanda di consumo di pesce nel mondo», afferma Valentina Tepedino, medico veterinario specializzata nei prodotti ittici e referente della Società scientifica di medicina veterinaria preventiva per il settore ittico. «Negli ultimi anni sono stati fatti molti passi avanti nell'allevamento ittico, anche se purtroppo nei Paesi Ue, Italia compresa, non esiste ancora



**2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA** scegliere come fonte proteica animale il pesce riduce il consumo di altre fonti proteiche animali, ricche in grassi saturi.

una normativa specifica riguardo a molti aspetti», aggiunge l'esperta. «La nuova generazione di allevamenti è prevalentemente in mare aperto, dove i pesci, anche grazie all'innovazione nel campo della mangimistica, possono raggiungere caratteristiche sensoriali e nutrizionali sempre più vicine a quelle del prodotto selvaggio. L'alimentazione in generale, diversa a seconda della specie ittica, è in prevalenza di origine vegetale, ma con il giusto apporto anche di fonti dei preziosi omega-3 come oli e farine di pesce. Negli ultimi anni si stanno mettendo a punto diete sempre più specifiche e sostenibili anche per l'ambiente». Nell'allevamento di alcuni pesci, inoltre, si è riusciti a ridurre al minimo o quasi a eliminare l'uso di antibiotici: «È il caso di trote e salmoni, per i quali sono stati sviluppati dei vaccini che prevengono le comuni malattie di queste specie».

### Il problema del mercurio

I pesci di grossa taglia, poiché si nutrono di grandi quantità di pesci più piccoli, tendono ad accumulare più sostanze inquinanti. Per questo i medici raccomandano di non eccedere con il consumo di pesci grandi, per esempio tonno e pesce spada, le cui carni contengono livelli più elevati di



**ALLEVAMENTO** Oggi oltre il 50 per cento del prodotto ittico consumato nel mondo è allevato e stime FAO indicano che tra poco meno di 15 anni potrebbe essere superata la soglia del 65 per cento.

## COME CAPIRE SE IL PESCE È FRESCO

(fonte: Anna Villarini, Scegli ciò che mangi, Sperling & Kupfer, Regolamento (CE) N. 2406/96)

COSA GUARDARE	PESCE FRESCO	PESCE AVARIATO
Colore di pelle, muco e squame	Colore vivo, lucentezza naturale, muco trasparente, squame aderenti alla pelle (tranne che per le sardine, le aringhe e le acciughe)	Colore spento, lucentezza assente, muco lattiginoso e opaco, squame sollevate e che si staccano facilmente
Occhio	Sporgente, brillante e vivo, cornea trasparente, pupilla nera e brillante	Infossato nelle orbite, concavo, cornea opaca, pupilla opaca e grigia, macchie nell'iride
Branchie	Colore rosso brillante, assenza di secrezioni	Perdita di colore, branchie secche, grigiastre o plumbee
Consistenza	Pelle soda ed elastica	Pelle flaccida, se premuta restano le impronte
Addome	Di forma normale e con l'ano chiuso	Flaccido, deformato o perforato, con l'ano prominente
Odore	Caratteristico, gradevole, tipico della specie	Odore di ammoniaca, sgradevole, acre, a volte nauseabondo



mercurio, in forma di metilmercurio, molto tossico, proveniente soprattutto dagli scarichi industriali e dai giacimenti di gas naturale.

### Calcola il tuo consumo

«Un progetto finanziato dalla Ue, che coinvolge Università, enti di ricerca e aziende, ha messo a punto

un sistema di calcolo chiamato Fishchoice per valutare il rischio di contaminazione da sostanze inquinanti quando mangiamo il pesce», spiega Tepedino. «Il calcolatore, che si può consultare sul sito [www.fishchoice.eu](http://www.fishchoice.eu), chiede di inserire sesso ed età del consumatore, quantità settimanale consumata, frequenza e specie ittica, e fornisce indicazioni sui nutrienti e sull'accettabilità delle quantità di contaminanti a cui si è esposti, consigliando o sconsigliando il consumo di quella specie o di quella quantità/frequenza. In alcuni casi, suggerisce anche la specie alternativa a quella scelta dal consumatore», sottolinea l'esperta.

### Attenzione alle frodi

In tempi di scarse risorse ittiche naturali e di domanda che supera l'offerta, aumentano le frodi. Abbastanza diffusa in Italia, per Coldiretti, la sostituzione fraudolenta di pesce: il pangasio del Mekong venduto come cernia, il filetto di brosmes come bac-

calà, l'halibut o la sogliola atlantica come sogliola, il polpo del Vietnam dato per nostrano, lo squalo smeriglio o il marlin venduti come pesce spada. **Dunque, verificiamo sempre l'etichetta, che per legge deve riportare anche il mare di origine o il Paese di allevamento.** Al ristorante, invece, non è obbligatorio indicare la provenienza del pesce e dobbiamo affidarci all'onestà del ristoratore o alla nostra competenza: il filetto di halibut, per esempio, è più spesso di uno di sogliola. Un aiuto arriva dall'app gratuita *Che pesce sono?* ideata da Federcoopescas-Confcooperative, con il contributo del Ministero delle politiche agricole e forestali: «Oggi le frodi più diffuse sono l'aggiunta di additivi non dichiarati – soprattutto per trattenere umidità o per fare sembrare il prodotto più fresco (per esempio nitrati e nitriti o monossido di carbonio per rendere più rosse le carni) – e la vendita di prodotto scongelato per fresco», conclude la veterinaria.

### Meglio di stagione

Come frutta e verdura, la disponibilità di pesce varia a seconda del periodo dell'anno e le nostre scelte alimentari dovrebbero tenerne conto. Qualche esempio:



**sardine** a febbraio



**acciughe** da marzo a maggio e da settembre a novembre



**sogliola** tutto l'anno

**pesce spada** da aprile ad agosto e a ottobre

