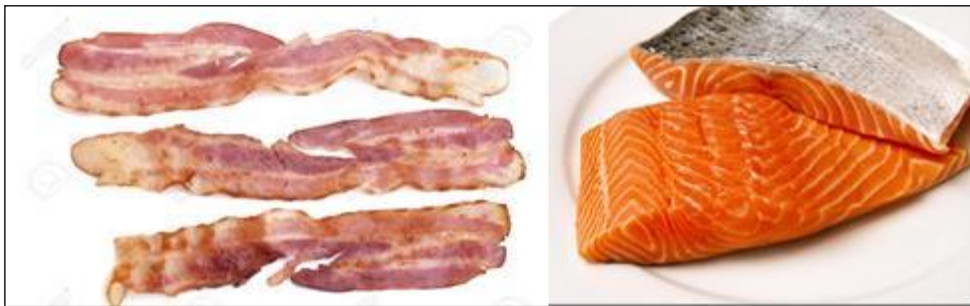


Il prodotto ittico allevato è da “salutare” o è “salutare”?

Pochi giorni fa è uscito un articolo dal titolo: **-Ecco i cibi “salutari” che non dovrete mai assumere-** sul sito meteoweb.eu. Nell’articolo, vengono invitati i lettori a non assumere mai pesce di allevamento considerato non “salutare” dall’autrice che afferma che **“mangiare pesce di allevamento corrisponde a mangiare una quantità pari di pancetta”**.

Alla fine del testo la stessa giornalista suggerisce e rimanda al seguente suo altro articolo dal titolo: **“OMEGA 3: 5 sorprendenti fonti di acidi grassi omega 3”** (link: <https://www.salute-e-benessere.org/nutrizione/omega-3-5-sorprendenti-fonti-di-acidi-grassi-omega-3/>) nel quale si legge che...”... **Pesci come il salmone ed il tonno sono tra le migliori fonti di Omega – 3....”**



Eurofishmarket, ha voluto commentare l’articolo vista la gravità dell’affermazione da noi evidenziata e citata come introduzione dello stesso. Ma, da quanto abbiamo sopra riportato, l’articolo si commenterebbe da solo.

Il pesce di allevamento nel mondo rappresenta ormai oltre il 50% del prodotto ittico in commercio. Il settore dell’acquacoltura in generale ha fatto passi da gigante in questi ultimi anni realizzando prodotti sempre più sostenibili e simili, come caratteristiche nutrizionali e sensoriali, alle rispettive specie selvatiche. Sconsigliare il prodotto di acquacoltura perché non “salutare”, oltre che risultare una affermazione anacronistica, è soprattutto senza senso. O meglio, che senso dobbiamo dare alla definizione di prodotto alimentare “salutare”? Secondo il vocabolario Treccani **“salutare¹** agg. [dal lat. *salutaris*, der. di *salus -utis* «salute, salvezza»]. – **1.** Che conserva o che ridà la salute: *una medicina salutare*. **2. fig.** Che giova al benessere materiale o spirituale:...”

Dalla definizione suddetta, dunque, un alimento salutare dovrebbe essere in grado di mantenere o ridare salute o potrebbe anche essere inteso come un alimento che dovrebbe giovare al nostro benessere psichico del tipo :“ mi piace e dunque mi fa stare bene o meglio”.

Il consumo dei prodotti ittici è in aumento negli ultimi anni e le principali ricerche di mercato ne attribuiscono il motivo proprio alla loro funzione di portatori di elementi nutrizionali come gli omega 3, suggeriti nella maggioranza delle diete.

Secondo l’articolo in questione però il pesce di allevamento non è salutare come quello selvatico e non conserva né dà salute. La motivazione (dell’autrice), abbiamo provato ad estrapolarla dalle righe successive all’introduzione totalmente dedicate al salmone che, dalle nostre statistiche, sta diventando il pesce più suggerito e nello stesso tempo, paradossalmente, più sconsigliato anche di questo 2017.

Abbiamo chiesto alla Prof.ssa Giuliana Parisi del Dipartimento di Scienze delle Produzioni Agroalimentari e dell'Ambiente dell'Università di Firenze un commento generale e vi riportiamo dunque quanto segue:

“Come si possono paragonare le due matrici, pancetta e salmone? Dal punto di vista della mera quantità di grasso la differenza è enorme e dal punto di vista della qualità dello stesso la differenza è abissale. Se è vero che i pesci di allevamento (quindi anche il salmone) hanno filetti mediamente più grassi rispetto ai rispettivi esemplari selvatici, il grasso contenuto contiene acidi grassi essenziali per l'uomo in tutti gli stadi della vita (da quello embrionale alla vecchiaia avanzata). EPA e DHA si trovano in quantità apprezzabili solo ed esclusivamente nei prodotti ittici e, visto che la nostra capacità di sintesi endogena è praticamente irrilevante (soprattutto nel caso del DHA), siamo dipendenti dall'assunzione alimentare di prodotti ittici. I fabbisogni giornalieri di EPA+DHA sono stati definiti da prestigiose organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione umana e che forniscono valori abbastanza concordanti.

E' vero che, per una ragione di sostenibilità ambientale del processo di allevamento (e ovviamente per ragioni economiche) la dieta dei pesci allevati ha subito negli ultimi decenni importanti cambiamenti, sostituendo MA SOLO PARZIALMENTE la farina e l'olio di pesce, ma la presenza dei due citati omega 3 è essenziale anche per i pesci e deve perciò essere garantita nei mangimi somministrati. La ricerca, fin dagli anni 70 dello scorso secolo, sta cercando di identificare ingredienti e mix di ingredienti da utilizzare nella formula mangimistica in sostituzione degli ingredienti convenzionali e ottimali per pesci carnivori (oli e farine di pesci), con l'obiettivo di non sacrificare le performance in vita e di non peggiorare la qualità nutrizionale del prodotto. Importante è garantire la presenza degli omega 3 e mantenere un rapporto adeguato tra omega 3 e omega 6 (il cui rapporto è sicuramente squilibrato nel caso di una matrice come la pancetta!). Tra l'altro, il fatto che i pesci allevati abbiano filetti più grassi rispetto agli esemplari selvatici ci garantisce la presenza di omega 3 in quantità maggiori, ma importante è che venga mantenuto un giusto equilibrio tra le due famiglie di acidi grassi. Vorrei inoltre rilevare come le cose stiano cambiando anche nel caso dei pesci selvatici, come evidenziato da un recentissimo articolo dal titolo "Will seabass (*Dicentrarchus labrax*) quality change in a warmer ocean?", pubblicato su "Food Research International" (97 (2017) 27–36), come conseguenza dei cambiamenti climatici. L'articolo evidenzia un peggioramento del profilo acidico dei pesci, come conseguenza dell'innalzamento termico delle acque”.

Ringraziamo la Prof.ssa Parisi per l'autorevole commento che riteniamo utile a fare maggiore chiarezza su un settore importante e sempre più strategico come quello del prodotto ittico di acquacoltura. Restiamo inoltre a disposizione, come abbiamo sempre fatto, per confrontarci e fornire la nostra competenza o creare collaborazioni con professionisti competenti per i vari aspetti attinenti al settore ittico al fine di provare a dare sempre l'informazione più corretta ed aggiornata possibile.

Per maggiori informazioni:

info@eurofishmarket.it

www.eurofishmarket.it

