

Salute&Benessere

Tratto da **Starbene**. In edicola trovate il nuovo numero con tante altre notizie

Pesce: quanto ne sappiamo?



Spesso abbiamo **idee sbagliate** su questo cibo. Ecco una **piccola guida** che toglie ogni **dubbio**

Il consumo del pesce è in aumento. Una bella notizia visto che si tratta di un cibo prezioso dal punto di vista nutrizionale. Spiega il biologo Luciano Atzori, esperto in sicurezza degli alimenti (i suoi consigli anche su alimentiesicurezza.it): «Il pesce è un alimento indispensabile a ogni età perché ha un contenuto elevato di acidi grassi polinsaturi come gli Omega 3, inoltre contiene importanti sali minerali (iodio e fosforo) e vitamine liposolubili (la A e la D)». Ma lo conosciamo veramente? Questa piccola guida ci aiuta a sfatare falsi miti che riguardano questo cibo super sano.

**mangiamo
circa
19 kg
di pesce a testa
ogni anno**

D'ALLEVAMENTO È falso che sia di qualità inferiore a quello pescato. «Molti prodotti ittici di allevamento sono simili al pescato sia per valore nutrizionale che dal punto di vista del gusto» assicura **Valentina Tepedino**, medico veterinario e direttrice del periodico **Eurofishmarket**. «Negli ultimi anni il settore dell'acquacoltura si è molto rinnovato: i pesci sono tenuti in gabbie galleggianti in mare aperto e con ampio spazio per muoversi. Inoltre il pesce allevato può essere tracciato in tutte le fasi della pro-

duzione». Certo, è importante che il pesce allevato arrivi da aziende serie ma se sono italiane ci si può fidare perché la filiera è supercontrollata.

SURGELATO Si crede sia meno nutriente di quello fresco ma non è vero. Spiega Cinzia Longobucco, biologa nutrizionista: «Con la surgelazione le sostanze nutrienti si mantengono per periodi che variano a seconda della specie e della taglia. I pesci piatti come la sogliola e i tranci si conservano più a lungo, quelli grassi come il salmone e lo sgombrò hanno una durata più limitata a causa degli acidi polinsaturi che possono irrancidire».

LA COTTURA «Se è prolungata danneggia i nutrienti del pesce, in particolare gli Omega 3 e le vitamine» chiarisce la nutrizionista. «Per salvaguardare le sostanze presenti conviene puntare su cotture veloci».

PIÙ SANO SE È PICCOLO Privilegiare le varietà piccole come alici, triglie, sardine riduce il rischio di assumere metalli pesanti, in particolare il mercurio» consiglia la nutrizionista. «Quelle più grandi e longeve occupano i vertici della catena alimentare e ne immagazzinano quantità maggiori. Ma visto che tutti i pesci forniscono sostanze preziose, è meglio non limitarsi a consumarne alcune varietà, ma alternarle per beneficiare delle proprietà di ciascuna».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



129