



L'importanza del pesce nell'alimentazione

Il **pesce** è sicuramente uno degli alimenti essenziali della dieta occidentale ma, purtroppo, i livelli di consumo in Italia sono al di sotto della media europea; il trend è comunque in ascesa grazie a vari fattori quali l'aumento di disponibilità del prodotto e la migliore valorizzazione e "sponsorizzazione" che evidenzia tutti i benefici derivanti dal suo consumo. La maggior parte del pesce consumato proviene da allevamenti, una piccola parte invece è di origine "selvatica", cioè pescata direttamente in habitat naturali e non controllati dall'uomo.

Bisogna chiedersi come mai il pesce è così importante nella nostra alimentazione e perché è preferibile assumere sostanze proteiche, sali minerali e vitamine da questo alimento piuttosto che da carne e uova (che comunque sono essenziali nella dieta di un individuo). Il motivo è da ricercare nel quantitativo di lipidi presenti negli alimenti che ingeriamo quotidianamente; in particolare, i lipidi sono i cosiddetti grassi e possono essere all'origine di patologie legate all'alimentazione come il colesterolo (e ovviamente tutte le altre patologie ad esso associate come infarti, pressione alta ecc...).

Nel caso del pesce, il rapporto "proteine/ lipidi" presente nelle carni del pesce è davvero basso; è quindi possibile ingerirne grandi quantità senza il timore che da ciò possano insorgere particolari problemi. E' questo il motivo per cui il pesce è un prodotto davvero unico ed è uno dei pochi che soddisfa le richieste biologiche quotidiane di proteine di cui il nostro organismo ha bisogno. Se prendiamo invece in considerazione la carne e le uova, il loro contenuto proteico è superiore e, allo stesso tempo, altrettanto alto è quello di grassi. Un esempio può servire a chiarire la differenza: consideriamo due soggetti che si alimentano in modo diverso, il primo si ciba solo di carne, il secondo solo di pesce (mangiando la stessa quantità di entrambi i prodotti). Il quantitativo di proteine ingerite sarà molto simile ma quello di grassi sarà notevolmente diverso: il primo soggetto avrà un tasso lipidico altissimo, il secondo quasi nullo.

Gli scienziati e i nutrizionisti forniscono questi dati sulla base di prove sperimentali; hanno dimostrato la "bassa novità" di grassi di origine marina prendendo a modello la popolazione Eschimese. La gente di questo popolo consuma grandi quantità di pesce ogni giorno e il tasso di malattie legate al sistema circolatorio (che a sua volta è legato alla quantità di grasso nei vasi sanguigni) è estremamente basso, specie se confrontato con quello delle popolazioni occidentali o di altre parti del mondo. La stessa osservazione è stata condotta sulla popolazione giapponese, altra grande consumatrice di pesce e i risultati sono stati identici: bassa percentuale di coronapatie (ovvero patologie coronariche).

Ovviamente, non tutti i **pesci** sono uguali e, a seconda di quelli che consumiamo, il loro effetto sul nostro organismo cambia; se

consideriamo ad esempio il [salmone](#), esso è ricco dei così detti “omega tre” estremamente favorevoli per la nostra salute. Un pesce come il [merluzzo](#), che mangiamo generalmente sotto forma di stoccafisso o baccalà, avrà una percentuale minore di omega tre ma sarà più ricco di proteine. Quindi,

sarà un pesce meno pesante e più “magro”. Studi sperimentali sono stati condotti anche nel nostro paese. I risultati emersi dimostrano che solo il venti per cento della popolazione consuma un quantitativo di omega tre vicino agli standard consigliati dall’Unione Europea (ovvero circa 300 mg al giorno); il 40 per cento al contrario ne assume addirittura una quantità vicino ai 125 mg, sicuramente troppa bassa, fino ad arrivare a una piccola percentuale che ne consuma appena 80 mg. Tra gli effetti positivi degli omega tre è da segnalare pure l’aiuto protettivo che essi garantiscono al nostro organismo per quanto riguarda la riduzione delle patologie allergiche, specie nei [primi](#) anni di vita; non esistono al momento ancora dati sperimentali che confermino tale ipotesi, ma la sensazione della comunità scientifica è orientata a ritenere la deduzione del tutto corretta. Il perché è presto detto: tali sostanze aiutano la formazione di un prodotto noto come EPA, che aiuta a contrastare l’insorgenza di infiammazioni ma soprattutto le contrazioni muscolari delle vie respiratorie (sono proprio questi gli effetti delle “allergie”). Un’alimentazione ricca di pesce aiuta inoltre a prevenire malattie cutanee o malattie del sistema immunitario, come ad esempio la “Lupus”; è essenziale quindi nutrirsi di una quantità sufficientemente alta di tale alimento. I nutrizionisti consigliano almeno due piatti di pesce a settimana per prevenire problemi cardiovascolari; bisogna però usare pesce di buona qualità poiché, qualora si usi pesce anche solo in parte avariato, le conseguenze per l’uomo potrebbero essere addirittura letali. Un diverso elemento, che apparentemente potrebbe sembrare di poco conto, riguarda il fatto che la carne di pesce è più facilmente masticabile rispetto alle altre carni e tale caratteristica è particolarmente importante per l’alimentazione degli anziani che, così come i bambini, hanno una speciale necessità di costituenti proteici e di omega tre. Alcuni pregiudizi sono talvolta all’origine di un cattivo concetto del pesce surgelato rispetto al pesce fresco. Dal punto di vista nutrizionale, tuttavia, il loro contenuto energetico e di sostanze essenziali è identico; nel primo caso peraltro esiste un vantaggio in più dal punto di vista sanitario rispetto al secondo. In particolare, il pesce surgelato deve essere pulito dalle interiora e lavato accuratamente dai produttori che intendono commercializzarlo in forma “congelata”; nel caso del pesce fresco, esso arriva sui banchi dei mercati poche ore dopo essere stato pescato e quindi bisogna assumere accorgimenti essenziali, come ad esempio riporlo nel frigo entro sessanta minuti dall’acquisto e lavarlo accuratamente (ripulendolo dalle interiora e delle parti esterne per evitare possibili contaminazioni chimiche). Per quanto riguarda l’aspetto nutrizionale non esistono sostanziali differenze: il gusto, per alcuni, cambia radicalmente, per altri è pressoché lo stesso. Sotto l’aspetto della sicurezza c’è l’alternativa del pesce di allevamento, sicuramente più controllato. Il pesce preferito può essere scelto in base a molteplici fatti come: costo del prodotto, quantitativo energetico o gusto personale; dei tre, quello che più ha a che fare con l’alimentazione è il secondo. I pesci possono essere definiti “magri”, “semigrassi” o “grassi” in base alla percentuale di grasso presente in ognuno: fino al tre per cento la per la prima categoria, fino al 10 per cento per la seconda e dal dieci per cento in su per la terza. Tra i pesci magri annoveriamo l’[orata](#), il branzino, [latrota](#) e la [sogliola](#); tra quelli semigrassi troviamo il pesce spada, il [dentice](#), la [carpa](#) e infine, tra i grassi, ci sono le anguille e gli sgombri. La nostra salute dipende in sostanza da quello che mangiamo, così come dicono gli esperti, noi siamo quello che mangiamo e, per quanto dal punto di vista filosofico la salute sia un concetto soggettivo, dal punto di vista pratico è necessario preservarla in ogni modo; la tavola è sicuramente il primo step e stare attenti a quello che ingeriamo è fondamentale. Il pesce è una sorta di “alimento perfetto”, assicura tutto ciò di cui abbiamo bisogno, previene patologie e ci permette anche di divertirci ai fornelli; sono infatti centinaia i piatti che lo prevedono come elemento principale. I dietologi e dietisti lo consigliano inoltre per la stagione estiva in quanto ci permette di restare in forma ma soprattutto sani.