



Unità 10 - L'importanza dei prodotti ittici nella nostra alimentazione

Consumo di pesce e salute dell'uomo

Mangiare pesce è importante per la salute dell'uomo **lungo tutto il corso della sua vita**, da prima della sua nascita fino alla vecchiaia. I nutrienti del pesce favoriscono, infatti, lo sviluppo del cervello del bambino e questo avviene già da prima di nascere tramite il consumo di prodotti ittici da parte della madre. Una volta nato, il bambino continuerà a ricevere i nutrienti del pesce grazie all'allattamento della sua mamma e



dopo, quando sarà svezzato, potrà mangiare con regolarità il pesce per rinforzare il sistema immunitario e a tenere alla larga le allergie. Ad esempio, il rischio di contrarre l'asma è minore per i bambini che consumano più spesso il pesce rispetto a quelli che lo mangiano meno spesso o per niente.

Il consumo di pesce, quindi, è fondamentale durante la crescita ed anche per lo sviluppo dell'organismo umano degli adulti. Un'alimentazione a base di prodotti ittici mantiene il fisico in forma e i muscoli carichi

di energia, aiuta a **proteggere cuore, ossa, cervello, vista e muscoli, rallenta il processo di invecchiamento e previene diverse malattie**.

Se prendiamo in considerazione le popolazioni Eschimesi e Giapponesi, che consumano grandi quantità di prodotti ittici ogni giorno, possiamo notare che hanno un tasso di malattie legate al sistema circolatorio molto basso, soprattutto se confrontato con quello delle popolazioni di altre parti del mondo. Il consumo di pesce, inoltre, può dimezzare anche il rischio di insorgenza del diabete e protegge la memoria degli anziani.

Gli esperti consigliano di inserirlo nell'alimentazione almeno due volte a settimana, durante tutto il corso della vita, mangiandolo tutto l'anno e soprattutto durante la stagione estiva, in quanto ci permette di restare in forma ma soprattutto sani.

Quando si compra il pesce è importante però che sia di buona qualità. Anche scegliere il giusto metodo di cottura è importante, poiché influisce sugli effetti positivi che il pesce può darci: sono da preferire le cotture al forno, al vapore e alla griglia, mentre invece, è meglio evitare di friggerlo.

Come scegliere il pesce.

Consumare pesce non basta, occorre sceglierlo della giusta provenienza e acquistarlo nei periodi giusti per beneficiare della sua freschezza e preservarne la riproduzione. Infatti, il pescato locale di stagione, quello

più vicino a noi, è un sempre fresco, controllato e in grado di essere portato sulle nostre tavole senza percorrere migliaia di chilometri. Lo sai che i nostri mari sono ricchi di specie di qualità ancora poco conosciute o dimenticate? Sono ricche di sapori e valori nutrizionali e sceglierle nella giusta stagione significa avere rispetto del ciclo vitale delle specie ittiche e avere maggiori probabilità di acquistare un prodotto locale sempre fresco. Anche il periodo di acquisto è importante e non solo per la stagionalità. Infatti, in alcuni periodi dell'anno i pesci si riproducono come tutti gli esseri viventi. Acquistare un pesce durante il suo periodo riproduttivo è da evitare perché impedisce a quel pesce di riprodursi e alla sua popolazione ittica di mantenersi stabile.

I prodotti ittici e gli altri alimenti

Il pesce contiene più ingredienti sani di qualsiasi altro cibo e il suo rapporto **“proteine/grassi” è davvero basso permettendoci, mangiandolo, di** assumere sostanze proteiche, sali minerali e vitamine nelle giuste quantità. Altri alimenti essenziali nell'alimentazione dell'uomo, come la carne e le uova, hanno un



contenuto di grassi superiore rispetto a quello del pesce. Per fare un esempio, se consumiamo la stessa quantità di carne e di pesce, ingeriamo sì una quantità di proteine simile, ma la quantità di grassi sarà molto diversa e maggiore nel consumo di carne. Anche i pesci cosiddetti “grassi” (come anguilla, luccio, ecc.) contengono in media meno grassi della carne e, siccome dei grassi è importante soprattutto la qualità, quella del pesce è davvero ottima. Inoltre, la caratteristica di essere facilmente masticabili, rende i prodotti ittici ideali per tutti ed in particolare per gli anziani e i bambini. Se, così come dicono gli esperti, “siamo quello che

mangiamo” perché la nostra salute dipende da quello che consumiamo, mangiare prodotti ittici è importante perché il pesce è una sorta di “alimento perfetto”, che ci assicura tutto ciò di cui abbiamo bisogno per vivere bene.

I valori nutrizionali nelle specie ittiche

Il pesce, oggi come in passato, costituisce un elemento fondamentale nell'alimentazione dell'uomo, perché ha tante buone qualità ed è ricco di valori nutrizionali.

Sali minerali, vitamine e Omega 3

Il nostro organismo ha bisogno di grandi quantità di sali minerali per svolgere al meglio le proprie funzioni e nel pesce troviamo:

- **il fosforo**, importante per la nostra memoria
- **il calcio**, che fa bene alle ossa e aiuta a prevenire malattie come l'osteoporosi
- **lo iodio**, importantissimo per la salvaguardia della ghiandola tiroide.

Nel pesce troviamo anche diversi tipi di vitamine (A, B, D su tutte) che contribuiscono all'innalzamento delle difese immunitarie o, come la D, salvaguardano la salute delle ossa. Tra le specie di pesci più ricche di vitamine abbiamo il branzino, l'orata, il salmone, la sardina e lo sgombrò.

Nel pesce troviamo anche gli importanti acidi grassi polinsaturi **Omega3**. Non facciamoci ingannare dal nome, si tratta di grassi molto importanti per la nostra salute e che, assumibili solo attraverso l'alimentazione contribuiscono al funzionamento del cuore e a prevenire diverse malattie. Tra le specie più ricche di Omega 3 vanno citate salmone, sgombrò, tonno e trota.

Tipologie di pesci

Non tutti i pesci sono uguali e, in base al contenuto di grassi, possono essere definiti "magri", "semigrassi" o "grassi". Dipende tutto dalla percentuale di grasso presente in ognuno: fino al 3% per la prima categoria, fino al 10% per la seconda e dal 10% in su per la terza. Tra i pesci magri ci sono l'orata, il branzino, la trota, la



sogliola, il merluzzo e il luccio; tra quelli semigrassi troviamo il pesce spada, il dentice, la carpa, l'aringa, il salmone, la sardina, l'acciuga, la triglia, la trota e il rombo; infine, tra i grassi, ci sono l'anguilla, il tonno e lo sgombrò.

I molluschi e i crostacei sono in generale specie molto magre (contengono infatti 1-2% di grassi in 100 grammi di polpa privata dallo scarto) anche se la loro percentuale di grassi può variare molto in base all'età, alla stagione e al ciclo riproduttivo delle specie.

Anche se i pesci più magri contengono una quantità di grassi molto bassa, quelli più grassi

non si devono evitare affatto, poiché hanno altre caratteristiche importanti per l'uomo: ogni specie di pesce può fornire sostanze fondamentali per la nostra salute e teniamo presente che altri alimenti essenziali nell'alimentazione dell'uomo, come la carne e le uova, hanno comunque un contenuto di grassi superiore a quello del pesce. Una menzione per i pesci di acquacoltura, che risultano più ricchi di grassi rispetto ai pesci della stessa specie vissuti in condizioni selvatiche perché vengono alimentati con mangimi artificiali.

Pesce surgelato e pesce fresco

Dal punto di vista nutrizionale **non esistono sostanziali differenze** tra pesce fresco e surgelato, il loro contenuto energetico e di sostanze essenziali è identico. Il pesce surgelato ha certamente il vantaggio di essere pulito dalle interiora e lavato accuratamente subito dopo la cattura al fine di poterlo al più presto congelare e predisporre per la vendita. Nel caso del pesce fresco, che comunque dovrebbe arrivare sui banchi dei mercati entro poche ore dalla pesca, bisogna sempre assumere le necessarie precauzioni per

evitare che si deteriori, come la giusta e tempestiva conservazione in frigo e la pulizia delle interiora e delle parti esterne che possiamo richiedere in pescheria al momento dell'acquisto.

Focus&scheda- I pesci azzurri

Con il termine **pesce azzurro** facciamo riferimento a diverse specie di **pesci** accomunate da alcuni aspetti relativi alle caratteristiche fisiche e nutrizionali. Il termine "pesce azzurro", innanzitutto, non è scientifico ma commerciale, dovuto al tipico **colore blu**, con richiami verdastri che caratterizza la livrea laterale e dorsale, a differenza del ventre che presenta, invece colore **bianco o argento**. Sono pesci privi pressochè di squame e con la forma del **corpo affusolata**, ideale per repentini spostamenti nel mare. Questa agilità è dovuta anche alla taglia medio-piccola, non senza qualche eccezione. Le specie classificabili come "pesci azzurri" hanno la caratteristica di riprodursi con molta facilità e sono presenti ampiamente nei nostri mari in ogni periodo dell'anno.



Benefici del pesce azzurro

Il pesce azzurro è un alimento che non dovrebbe mai mancare in tavola vista l'abbondante presenza di **Omega 3**. Gli studiosi, infatti, hanno riscontrato che il pesce azzurro e le sue sostanze proteggono cuore,

vene e arterie, ricco com'è di sali minerali tra cui il calcio, il selenio, lo iodio, lo zinco, il fosforo e il potassio, e di vitamine **A, B e D**, tutte sostanze preziose per il nostro organismo. Per tutti questi motivi il pesce azzurro viene spesso incluso nella nostra alimentazione e, grazie alla sua digeribilità, è [consigliato soprattutto per gli anziani e i bambini già dai 10 mesi di età](#).

Focus&scheda - Le specie ittiche dimenticate

Nonostante la varietà di specie ittiche che mari e oceani offrono, nella maggior parte dei Paesi se ne consumano solo una ventina, infatti si tende a mangiare ancora troppo spesso gli stessi pesci, come ad esempio orate e branzini, con ripercussioni negative sulla salute dei mari.

Nonostante nel nostro Mar Mediterraneo esistono più di [500 specie ittiche](#), tendiamo a lasciare "sommerso" un gran numero di pesci poco noti che vengono persino ributtati in mare perché non sarebbero venduti. Spesso, infatti, non li mangiamo solo perché non li conosciamo, perché sono considerati poveri o perché magari hanno troppe lisce e, essendo più difficili da pulire, nel tempo sono stati dimenticati; questi pesci meno noti, però, non hanno nulla in meno di quelli più consumati.

Non sono molte le persone che conoscono e consumano pesci quali palamita, lampuga, occhiata, aguglia e alalunga e anche il consumo di alcuni pesci d'acqua dolce come il luccio, la tina o la bottatrice, principale fonte di proteine durante tutto il Medioevo, si è ridotto nel corso del tempo.

Fortunatamente, negli ultimi anni, si sta cercando di far conoscere questi pesci grazie ad iniziative promosse dalle istituzioni e grazie anche a molti cuochi che decidono di cucinare pesci meno comuni.

Iniziare a consumare i pesci dimenticati dei nostri mari e laghi ha moltissimi vantaggi:

- alternarli ai pesci più comuni come il tonno o il salmone sarebbe importante perché possiamo scegliere tra una [maggiore quantità di specie](#) ed avere un'alimentazione più varia e ricca
- sono [pesci sempre freschi](#) e di stagione
- scegliendoli [preserviamo le specie che rischiano l'estinzione](#)
- possiamo [tutelare le tradizioni gastronomiche](#)
- [risparmiamo sulla spesa](#) alimentare

Questi pesci, inoltre, hanno spesso valori nutrizionali e caratteristiche pari o superiori ai pesci più comuni.

Le specie ittiche dimenticate

Alice o Acciuga



Aguglia



Alaccia



Alalunga



Boga



Bottatrice



Cappellano o Busbana



Cefalo Dorato



Cefalo o Bosega



Cefalo o Verzelata



Cefalo o Volpina o Muggine



Corifena o Lampuga



Fasolaro



Grongo



Lanzardo o Sgombro
Occhio



Leccia



Luccio



Luccio di mare



Melù o Potassolo



Menola



Mormora



Murena



Musdea o Mostella



Occhiata



Palamita



Pesce Sciabola



Salpa



Sardina



Tinca



Tombarello o Bisò



Tonnetto o Alletterato



Tracina



Triglia di fango



Triglia di scoglio



Zerro

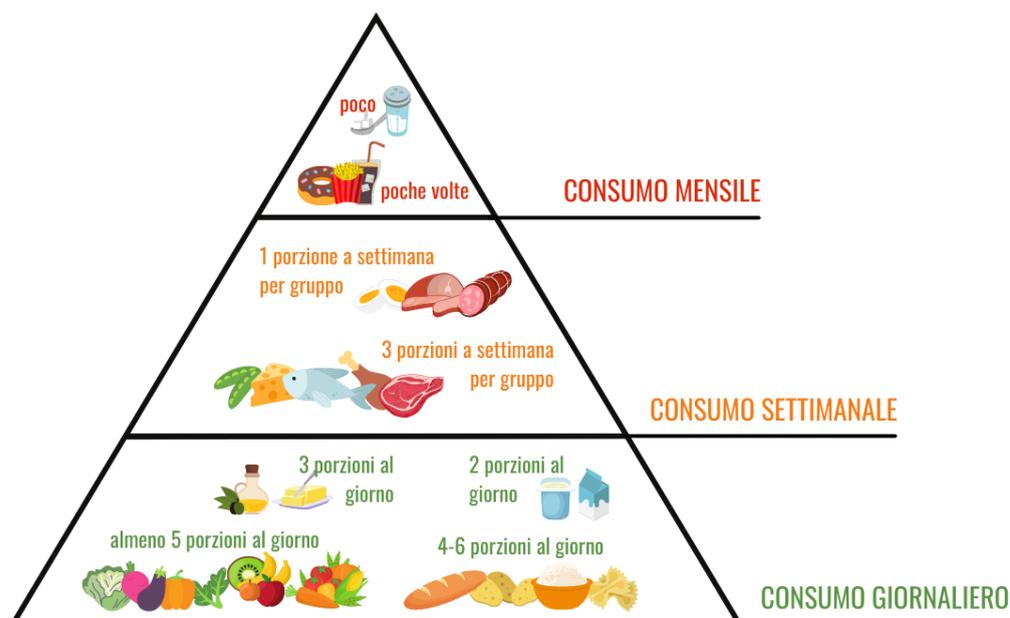


Focus&scheda - I prodotti ittici nella Dieta Mediterranea

Molti studi scientifici hanno permesso di stabilire che, rispetto a quelle di altri paesi, le popolazioni che si affacciano sul **Mediterraneo**, hanno un'aspettativa di vita più lunga e una qualità della vita migliore grazie a un'**alimentazione** basata sul consumo di alimenti freschi e di stagione proveniente dal luogo di appartenenza. Questo regime alimentare, chiamato **Dieta Mediterranea** dal 2010 è considerato Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. Partiamo dal termine *dieta*, che ha origini dall'Antico Greco e significa "modo di vivere". La Dieta Mediterranea, più in generale, indica un modo di vivere e alimentarsi basando sul rispetto per il territorio e conservando usi e mestieri tradizionali del Mediterraneo, legati alla pesca e all'agricoltura.

La Dieta Mediterranea è apprezzata poiché assicura tutte le sostanze nutritive di cui l'organismo ha bisogno e per questo i suoi nutrienti hanno un effetto positivo sulla salute dell'uomo. Seguendo questo stile di vita, è possibile riscoprire e preservare i piatti della tradizione e consumare cibi semplici e poco elaborati, ma comunque molto gustosi. La Dieta Mediterranea è basata su un grande consumo di frutta e verdura e predilige l'olio di oliva come principale fonte di condimento. Quanto ai prodotti di derivazione animale, contempla l'uso di latte e prodotti caseari freschi e preferisce il pesce a carne e uova per l'apporto di proteine. Tutti i prodotti ittici, dai pesci, ai molluschi, ai crostacei, sono infatti ricchi di proteine e sali minerali quali fosforo, calcio, iodio e ferro e hanno un basso contenuto di grassi, tra questi gli Omega 3 e gli Omega 6 che sono grassi buoni e importanti per la nostra salute, presenti maggiormente nel pesce azzurro.

Gli alimenti della Dieta Mediterranea sono ben collocati nella piramide alimentare dove in basso si trovano gli alimenti più salutari, da consumare con più frequenza, e in alto quelli con cui è bene non esagerare:



Alla base della piramide troviamo quindi alimenti da consumare ogni giorno, quali frutta, verdura, pasta, pane, olio, latte e latticini. Al centro si trovano gli alimenti da consumare solo alcuni giorni della settimana tra cui pesce, carne e formaggi: per una buona alimentazione i prodotti ittici devono essere consumati due o tre volte alla settimana. Al vertice della piramide si trovano prevalentemente i dolci e i cibi fritti, che vanno consumati poche volte al mese. Resta inteso che, per una buona salute e curare il proprio benessere, sarebbe ideale affiancare un'attività fisica regolare alla dieta mediterranea.



Esercizio 1

Completa le seguenti frasi scegliendo i termini corretti tra quelli indicati nei corrispondenti riquadri.

A. I bambini possono assumere i nutrimenti del pesce _____

A) Già prima di nascere, durante la gravidanza della mamma; B) quando iniziano a mangiare da soli

B. È importante mangiare il pesce _____

A) Tutti i giorni; B) almeno due volte alla settimana; C) almeno una volta al mese

C. Il metodo di cottura del pesce influisce sui benefici del nostro organismo, quali sono i migliori metodi di cottura sotto questo aspetto (tre risposte corrette) ? _____,
_____, _____

A) Al forno; B) fritto; C) alla griglia; D) al vapore

D. Mangiando la stessa quantità di carne e di pesce quale dei due alimenti ci farà ingerire una minore quantità di grassi? _____

A) La carne; B) il pesce

E. Acquistare il pescato locale è importante e utile perchè:

A) Lo si può pescare anche da soli; B) perchè proviene dai nostri mari e può essere consumato con maggiore freschezza

F. Nell'acquisto del pesce è importante seguire le stagionalità di pesca perchè:

A) In alcune stagioni i pesci costano di meno; B) ci sono stagioni in cui il pesce è pescabile, disponibile e fuori dal periodo di riproduzione

G. Il fosforo, di cui è ricco il pesce _____

A) È un alleato della nostra memoria; B) aiuta a prevenire l'osteoporosi e altre malattie delle ossa

H. Il pesce è ricco di vitamine A, B, D che _____

A) Sono dannose per l'organismo; B) contribuiscono al nostro benessere a partire dal migliorare le difese immunitarie

I. Gli acidi grassi polinsaturi Omega 3, di cui i pesci sono ricchi, sono _____

A) Grassi buoni; B) grassi cattivi

J. I pesci di acquacoltura sono _____

A) Più ricchi di grassi rispetto ai pesci della stessa specie vissuti in condizioni selvatiche; B) più poveri di grassi rispetto ai pesci della stessa specie vissuti in condizioni selvatiche

E. Il pesce surgelato: _____

A) Mantiene sostanzialmente gli stessi valori nutrizionali del pesce fresco; B) perde molti dei valori nutrizionali del pesce fresco

ESERCIZIO 2

Completa le seguenti frasi scegliendo i termini corretti tra quelli indicati nei corrispondenti riquadri.

A. Secondo la Dieta Mediterranea bisogna preferire _____

A) Le proteine del pesce; B) Le proteine della carne

B. Il termine "Pesce azzurro" _____

A) È un nome scientifico; B) è un nome commerciale

C. Il pesce azzurro è _____

A) Ricco di Omega 2; B) povero di Omega 3

D. Alcuni dei pesci azzurri più comuni sono _____, _____, _____

Acciuga; Carpa; Sardina; Cernia; Sgombro

E. Alcune delle specie dimenticate sono _____, _____, _____

Boga; Menola; Aringa; Ricciola; Corifena