

MARILIA TANTILLO¹

Caratteristiche nutrizionali e salutistiche del pesce azzurro

¹ Università degli Studi di Bari

Le specie comprese nella denominazione di pesce azzurro sono molteplici, alcune molto simili tra di loro, tanto da essere difficilmente distinguibili, altre con caratteristiche abbastanza diverse.

La denominazione “Pesce azzurro” non ha nulla a che vedere con la tassonomia scientifica delle specie ittiche, la definizione è stata scelta per comprendere pesci con pezzatura medio-piccola, colorazione del dorso dal blu scuro al bianco ghiaccio e con determinate caratteristiche nutrizionali.

Ciò che rende il pesce azzurro davvero interessante, sono le tante proprietà nutrizionali e funzionali che possiede, trattasi, infatti, di un alimento che può apportare svariati benefici al nostro organismo.

Il pesce azzurro è un alimento che non dovrebbe mai mancare sulle nostre tavole; i medici e biologi nutrizionisti consigliano di mangiarlo anche 3 volte a settimana per le sue proprietà benefiche e per il suo apporto di proteine nobili e altamente digeribili, in quanto la catena proteica è sempre piuttosto corta e mai molto complessa, sono presenti invece molti peptidi, facilmente attaccabile quindi dalle proteasi endogene.

Più in generale si afferma che tutti i prodotti della pesca sono considerati una ricca e importante fonte proteica al pari, se non superiore, alle carni rosse di alta qualità.

Il consumo di pesce azzurro apporta una bassa percentuale di calorie: con una quantità di 100 gr di pesce azzurro si introducono 90-120 calorie, solo con il consumo dello sgombero si arriva a 170 calorie/100 gr.

Una fondamentale caratteristica del pesce azzurro è quella di avere un ottimo potere saziante, fattore che lo rende alimento ideale nelle diete.

Il profilo lipidico di tutti i prodotti ittici è ben diverso da quello della carne ed è caratterizzato dalla elevata presenza di acidi grassi polinsaturi, ma ovvia-

mente tra i prodotti della pesca la percentuale di grassi varia a specie a specie e pertanto possiamo distinguere: pesci grassi, semigrassi e magri.

Tra i pesci grassi rientrano i pesci che contengono dal 3% al 9% più conosciuti troviamo l'aringa, lo sgombrò, la sardina, l'anguilla o capitone e il salmone.

Quando parliamo di pesce grasso erroneamente colleghiamo il concetto a elevata presenza di "colesterolo". Il pesce azzurro (sardina e sgombrò) è considerato addirittura "pesce anticolesterolo" perché il pesce azzurro contribuisce a proteggere il nostro organismo da tutte le conseguenze provocate da un eccesso di colesterolo nel sangue, come arteriosclerosi, alzheimer e infarto, per il giusto rapporto tra acidi grassi omega 3 e omega 6.

I pesci semigrassi sono adatti alle diete, in porzioni e frequenza di consumo normali, presentano buone quantità di iodio e di vitamina A e D e hanno una percentuale inferiore di omega 3 rispetto ai pesci più grassi.

Tra i pesci semigrassi troviamo il tonno, il pesce spada e il sarago.

I pesci magri sono quelli che contengono meno del 3% di grassi e apportano bassissime calorie, sono particolarmente adatti per le diete ipocaloriche, anche mangiandone con una certa frequenza e con porzioni abbondanti (oltre 150 gr), considerando il fatto che sono molto digeribili. D'altro canto hanno una quantità inferiore di vitamine e omega 3, es. alicie.

È importante ricordare che gli acidi grassi polinsaturi contribuiscono anche allo sviluppo nervoso e oculare dei bambini, soprattutto nel corso della gravidanza, esercitano un'azione vasodilatatrice della rete capillare oculare, favorendone l'elasticità.

Alcuni studi hanno anche identificato un legame tra consumo di pesce azzurro e ridotto rischio di perdita della vista negli anziani, oltre che prevenzione per patologie come alzheimer.

Nel pesce azzurro si trova anche un elevato contenuto di creatina, importante per eliminare o limitare l'affaticamento muscolare e un buon contenuto di sali minerali, quali fosforo, ferro, calcio e iodio.

Buona anche il contenuto di vitamine, in particolare tra le vitamine spiccano quelle del gruppo B e le vitamine liposolubili A e D. Le aringhe si classificano al primo posto per il loro contenuto di vitamina D, che rappresenta la vitamina per cui si registrano i maggiori livelli carenza in Italia.

Infine i pesci che possono essere mangiati interi, come le alicie, sono una buona fonte di calcio, una porzione, infatti, copre circa il 22% del fabbisogno giornaliero del minerale.

Lo iodio contenuto in questa categoria di pesci è un minerale necessario al buon funzionamento della ghiandola tiroide, responsabile della regolazione del metabolismo basale. Mangiare regolarmente pesce azzurro ha quindi un effetto positivo al buon funzionamento del tuo metabolismo.

Per beneficiare dei vantaggi legati alle qualità funzionali e nutrizionali del pesce azzurro non è necessario consumare solo pesce fresco, lo sgombero in scatola e il pesce azzurro surgelato mantengono la loro qualità soprattutto per quanto attiene agli acidi grassi polinsaturi.

Per quanto riguarda la commercializzazione del pesce azzurro, oltre che fresco si trova in commercio sia in conserva, che congelato. In scatola, sott'olio o sotto sale, come capita per lo sgombero o le acciughe, diventa molto più calorico per l'olio e il sale è dannoso per chi soffre di ipertensione. Surgelato mantiene pressoché intatte le sue qualità e le procedure per la cottura sono uguali.

Quando si acquista il pesce azzurro fresco è bene saper riconoscerne la freschezza (occhio vivido e convesso, colore della livrea brillante con sfumature tra il verde e il blu, tessuti resistenti alla pressione, odore di salso, ecc.).

Se si desidera mangiare pesce azzurro crudo ricordiamo che è indispensabile abatterlo cioè portarlo a bassa temperatura di congelamento (-35/30 °C) per il tempo necessario a inattivare anisakis, un parassita che purtroppo spesso di insidia nell'intestino dei prodotti della pesca e dopo la morte dell'animale nei tessuti edibili.