



Il benessere  
a tavola

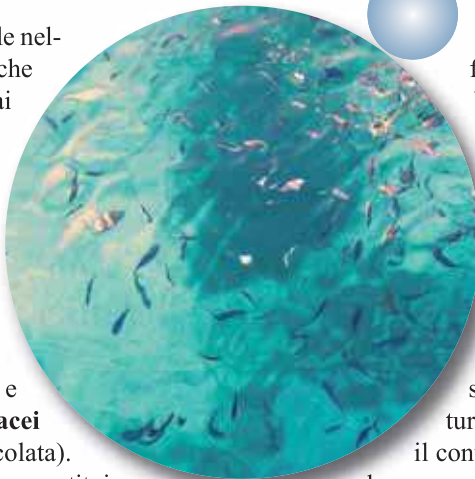
Rubrica a cura  
della Dott.ssa Valentina Viti  
Biologa Nutrizionista

# Il pesce

## tra virtù e rischi

Il pesce è da sempre un tassello fondamentale nell'alimentazione dell'uomo, non è un caso che le prime civiltà si siano sviluppate intorno ai fiumi e sulle coste del mare ed oggi rappresenta uno dei cardini della dieta mediterranea. Possiamo differenziare le tipologie di pesce considerando il loro *habitat* (pesci di acqua salata e pesci di acqua dolce) o la loro *anatomia*, distinguendoli in **pesci propriamente detti** (che posseggono uno scheletro interno, pinne e branchie), **molluschi** (con o senza conchiglia e con il corpo di consistenza molle) e **crostacei** (corpo costituito da struttura rigida ma articolata).

Da un punto di vista nutrizionale, tutto il pesce costituisce un ottimo alimento, ricco di proteine nobili (15-20%) e con una buona quota di grassi, così come la carne, ma a differenza di quest'ultima, nel pesce sono contenuti grassi insaturi, gli **omega3**, noti per avere un'azione protettiva dalle malattie cardiovascolari ed infiammatorie, in grado anche di abbassare i livelli di colesterolo "cattivo" (HDL). Tali grassi insaturi sono particolarmente presenti nel pesce azzurro, costituito da pesci generalmente di piccola taglia, di colorazione blu-argento ed economici, data la loro abbondanza nei mari. Appartengono a questa famiglia alici, sardine, sgombro, suro, aguglia ma anche tonno e pesce spada, non tanto per la dimensione, quanto per la loro colorazione. Valutando il contenuto di grassi dei pesci, possiamo classificarli in: *magri* (fino al 3% di grassi) come merluzzo, orata, sogliola, branzino, palombo, polpo, seppia, calamaro, ostrica, cozza, vongola; *semi-grassi* (3-8% di grassi) quali dentice, acciuga, sardina, trota, pesce spada, salmone, triglia; *grassi* (oltre l'8% di grassi) come anguilla, sgombro, aringa, tonno. Se i grassi insaturi del pesce da una parte conferiscono molti pregi, dall'altra possono andare incontro ad alterazioni con formazione di odori e sapori sgradevoli, richiedendo pertanto una maggiore attenzione alla conservazione e al consumo del pesce, soprattutto se azzurro. Il pesce, oltre che per la qualità dei suoi grassi, presenta altri vantaggi rispetto alla carne: una maggiore digeribilità e soprattutto per il suo patrimonio



di **sali minerali e vitamine**: calcio, iodio, fosforo e fluoro a parità di peso, sono più abbondanti nel pesce che nella carne; buone sono le quantità di vitamine del gruppo B, insieme alle vitamine A, D ed E. Le linee guida consigliano di mangiare almeno 2-3 porzioni a settimana. Una porzione è pari a circa 150 g (peso crudo) e la varietà di offerta sul mercato, ci permette di ampliare facilmente le nostre scelte, passando dal pesce fresco, surgelato, congelato e conservato in scatola. Anche per il metodo di cottura abbiamo un'ampia scelta; se consideriamo il contenuto di grassi, si consiglia la cottura al calore secco (forno, griglia, ferri) per il pesce grasso e semigrasso, e la cottura al calore umido (acqua e vapore) per i pesci magri. L'importante è tenere presente sempre che il pesce, avendo un minore contenuto di connettivo rispetto alla carne, necessita di tempi inferiori di cottura, per evitarne lo sfaldamento o l'indurimento (in genere vanno considerati 10 minuti di cottura ogni 2,5 cm di spessore del pesce). Parlando del consumo di pesce, non possiamo trascurare il rischio dell'accumulo di **mercurio**, un metallo pesante spesso presente in elevate concentrazioni nei mari come conseguenza dell'inquinamento ambientale e quindi nei prodotti ittici. Bisogna considerare che generalmente i pesci a più elevata concentrazione di mercurio sono i grandi predatori (tonno, pesce spada, verdesca) che, essendo ai vertici della catena alimentare, accumulano dosi maggiori della sostanza. I pesci di piccola taglia (ad eccezione dei molluschi) come il pesce azzurro e quelli di allevamento (salmone, trota) invece sono più sicuri da un punto di vista tossicologico, anche se hanno spesso una minore qualità nutrizionale (soprattutto contenuto di omega3 e sali minerali) rispetto al pesce selvatico. Inoltre il tasso di inquinamento degli oceani è minore rispetto al Mediterraneo. Variare spesso sia la tipologia di pesce che consumiamo durante la settimana, che la scelta della metodica di produzione e conservazione, abbassa notevolmente il rischio di andare incontro ad intossicazione da mercurio.

Il pesce, oltre che per la qualità dei suoi grassi, presenta altri vantaggi rispetto alla carne: una maggiore digeribilità e soprattutto per il suo patrimonio

### TRANCIO DI TROTA SU PEPPERONE ARROSTO

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE:** 4 trote bianche, 4 peperoni gialli, 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Arrostire i peperoni al grill, finché la buccia sarà nera; spellarli e dividerli in filetti abbastanza larghi e condire con olio, sale e aglio a fettine. Nel frattempo ricavare dei filetti dalle trote, spinarle e cuocere in padella con un filo d'olio, con la pelle rivolta verso il fondo per 10 minuti. Adagiare i peperoni sul piatto da portata e disporre sopra i filetti di trota, regolandoli di sale e pepe.



Per contatti: email [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com); Blog: [www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com](http://www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com)