

TANTO BUON PESCE NELLA DIETA PER UN PIENO DI BENESSERE E GUSTO

Il pesce non è solo gustoso ma, grazie al suo alto valore nutrizionale, ha un effetto benefico sulla salute e dovrebbe far parte del nostro menu il più spesso possibile, almeno due o tre volte alla settimana.

Gli italiani ne mangiano ancora poco, mediamente 25 kg a testa contro i 42 kg dei Greci e i 54 kg dei portoghesi.

Il pesce è una grande fonte di vitamine e contiene quelle di tipo A, B, D, E; inoltre, è ricco di numerosi minerali come fosforo, zolfo, potassio, sodio, magnesio, calcio, ferro, e oligoelementi come zinco, rame, manganese e iodio. La quantità di vitamine nel pesce dipende dal contenuto di grassi: i pesci magri sono più ricchi di vitamine del gruppo B, mentre i pesci grassi contengono più vitamine liposolubili come la vitamina A, D ed E.

Per un bambino di tre anni 100 g di pesce coprono l'intero fabbisogno giornaliero proteico e metà del fabbisogno giornaliero di fosforo, che insieme al calcio serve a modellare lo scheletro, a rafforzare i denti e a influenzare la crescita e il rinnovamento cellulare.

di ANNA WIECZOREK
biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione

Il pesce, inoltre, è fondamentale per il suo apporto di acidi grassi polinsaturi, ovvero i famosi Omega-3. La loro migliore fonte sono i pesci grassi marini: salmone, tonno, aringa, acciuga e sgombero. Tra i pesci d'acqua dolce, invece, vale la pena di consumare la trota, che vive solo in acque pulite.

Questi importanti acidi grassi sono in grado di influenzare positivamente il lavoro del cuore e l'intero sistema circolatorio; riducono il livello di colesterolo "cattivo" e riducono il rischio di cancro; sostengono il lavoro del sistema nervoso e calmano i nervi; aumentano il livello di serotonina (l'ormone della felicità); migliorano la memoria e la concentrazione; ritardano il processo di invecchiamento e rimuovono i radicali liberi dannosi dal nostro organismo; migliorano la vista; sono insostituibili nella prevenzione e nel trattamento dell'osteoporosi; rafforzano il sistema immunitario.



Gli acidi grassi Omega 3 sono poi importanti nella prevenzione del morbo di Alzheimer e della demenza. Assunti in buone dosi durante la gravidanza e l'allattamento, servono a svolgere un ruolo importante nella crescita e nello sviluppo del cervello del bambino.

Il corpo umano non è in grado di produrre autonomamente questi grassi essenziali ed è questo il motivo per cui dobbiamo assimilarli col cibo.

Insomma, tanti buoni motivi per portare pesce, frutti di mare e crostacei sulla nostra tavola, preferendo il pescato rispetto all'allevato e la piccola pezzatura, in quanto nei pesci più grandi è stato riscontrato un maggior accumulo di mercurio.

La nostra tradizione in cucina è ricca di ricette semplici e sfiziose per preparare ottimi antipasti, primi e secondi, senza limiti di benessere e di gusto: diamo sfogo alla fantasia!