

Quando è azzurro, è un pesce pieno di qualità

Tante specie riunite sotto un'unica definizione: tutte ricche di proteine, digeribili, con vitamine essenziali e abbondanti antiossidanti. In più è economico e gli stock ittici si ricostituiscono rapidamente. I consigli per l'acquisto e in cucina

Pesce azzurro, termine popolare e commerciale, non indica un gruppo scientificamente definito di specie ittiche. Rientrano in questa definizione pesci appartenenti a famiglie diverse che presentano alcune caratteristiche comuni, fra cui la colorazione. Questi pesci, generalmente di piccola pezzatura, presentano una colorazione dorsale blu intenso o blu-grigio o blu-verde ed una ventrale argentea, anche se ci sono delle eccezioni come, ad esempio, il pesce spatola, completamente argenteo. Sono specie molto diffuse nel Mar Mediterraneo, e quindi il pesce azzurro assume un posto di rilievo nella Dieta Mediterranea e la sua abbondanza nei nostri mari lo rende un pesce economico, tanto che assume la popolare dicitura di pesce povero. I più comuni tipi di pesce azzurro sono la sardina, l'aringa, l'alice o

acciuga, lo sgombero o maccarello, la palamita, l'aguglia, lo spratto o papalina, l'alaccia, il lanzardo, la costardella, il suro o sugarello, il pesce sciabola o spatola. Al fine di trattare gli aspetti di sostenibilità ambientale legati alla pesca ed al consumo di *pesce azzurro* nel Bacino del Mediterraneo, abbiamo raggiunto telefonicamente il dott. *Pedro De Barros*, funzionario senior della *Fao*, esperto di sostenibilità ambientale. "La conoscenza sugli stock ittici nel Mediterraneo non è completa" esordisce Barros "in quanto esistono informazioni abbastanza dettagliate tra le specie annoverate nel pesce azzurro, solo per la sardina e l'acciuga". Tale fatto non è comunque preoccupante, in quanto la situazione degli stock delle specie di pesce azzurro nel Mediterraneo "non può

considerarsi negativa". "Le specie conosciute come pesce azzurro hanno normalmente una crescita veloce, un ciclo di vita breve e sono molto prolifiche". "Per questo motivo" prosegue De Barros "queste specie, quando sfruttate, tendono a ridursi meno rapidamente di altre e gli stock ittici a ricostituirsi più rapidamente". Inoltre, purtroppo, l'inquinamento di mari e oceani si riflette nella qualità del pesce, che risulta generalmente essere maggiormente contaminato da tossine e metalli pesanti rispetto a cent'anni fa. Anche in questo senso la scelta del pesce azzurro rappresenta un vantaggio, considerando che il breve ciclo vitale

della maggior parte di queste specie comporta un minor accumulo di sostanze tossiche rispetto ai pesci più grandi e longevi. In conclusione, "la pesca del pesce azzurro, in generale, è più sostenibile rispetto a quella di altre specie". Tale fatto si riflette anche nelle raccomandazioni della *Fao* sul consumo di pesce, che riportiamo più avanti e che considerano sia gli aspetti nutrizionali sia la sostenibilità ambientale della pesca. Dal punto di vista nutrizionale il pesce azzurro presenta diversi aspetti interessanti. È fonte primaria di proteine: un etto di alici e di sarde contiene rispettivamente 16,8 e 20,8 g di proteine, una quantità



decisamente elevata, paragonabile a quella presente nella carne bovina (100 gr di filetto di vitello contengono 20,7 g di proteine). Le proteine contenute nel pesce azzurro, così come quelle contenute negli altri alimenti di origine animale quali carne, uova e latticini, sono ad alto valore biologico. Ciò significa che contengono gli aminoacidi essenziali (aminoacidi indispensabili che non possono essere prodotti durante i processi metabolici dell'organismo e quindi devono essere forniti dalla nostra dieta) nelle giuste proporzioni richieste dal corpo umano. Il pesce azzurro è un alimento molto digeribile, dato il basso contenuto di tessuto connettivo presente nelle masse muscolari. Per tale motivo, è raccomandato nella dieta di persone anziane, bambini e sportivi. È molto ricco in sali minerali, in particolare calcio, potassio, fosforo, ferro e iodio. Tra gli altri, lo iodio è

un elemento fondamentale per regolare il funzionamento della tiroide. Per quanto riguarda il contenuto in vitamine, il pesce azzurro contiene *niacina*, anche nota come vitamina PP o Vitamina B3, e vitamina A. La niacina è tra i componenti di due coenzimi: NAD e NADP. Essi sono fondamentali nelle reazioni di ossidoriduzione che avvengono nel nostro organismo, inoltre è essenziale per il regolare funzionamento del sistema nervoso. La vitamina A invece, è una vitamina liposolubile che svolge numerose funzioni, tra le più note regola il funzionamento della retina e della vista. In ultimo, il pesce azzurro è ricco di *Omega 3*. Gli *Omega 3* fanno parte, insieme agli *Omega 6*, della categoria degli acidi grassi polinsaturi, anche detti acidi grassi essenziali, in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli. Gli *Omega 3* sono noti come *amici del cuore*. A tal

Caratteristiche nutrizionali

COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO PER 100 GR DI PARTE EDIBILE (ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE)

COMPOSIZIONE CHIMICA	SGOMBRO	ALICE	SPIGOLA
Acqua (g)	69.8	76.5	74
Proteine (g)	17	16.8	16.5
Lipidi (g)	11.1	2.6	1.5
Colesterolo (mg)	95	61	48
Carboidrati disponibili (g)	0.5	1.5	0.6
Zuccheri solubili (g)	0.5	1.5	0.6
Fibra totale (g)	0	0	0
Energia (kcal)	170	96	82
Sodio (mg)	130	0	0
Potassio (mg)	360	278	307
Ferro (mg)	1.2	2.8	4.1
Calcio (mg)	38	148	20
Fosforo (mg)	264	196	202
Magnesio (mg)	21	22	29
Zinco (mg)	2	4.2	2.1
Rame (mg)	0.7	1	0.7
Selenio (µg)	9.8	0	0
Tiamina (mg)	0.1	0.06	0.11
Riboflavina (mg)	0.25	0.26	0.16
Niacina (mg)	7.6	14	0
Vitamina A retinolo eq. (µg)	45	32	15

proposito è molto interessante uno studio del 2009 dell'*Università del North Carolina*, che suggerisce che i benefici per la nostra salute siano dati dall'effettivo consumo di pesce e non solo dall'esclusiva integrazione di *Omega 3*. Il consumo di pesce è stato correlato a minori livelli di trigliceridi, colesterolo LDL, aggregazione piastrinica, aritmia cardiaca, infiammazione, funzione endoteliale e pressione sanguigna (tutti fattori di rischio per infarto, ictus ed eventi coronarici). È importante precisare che il pesce azzurro per mantenere inalterate le proprietà organolettiche e nutrizionali va consumato fresco e non inscatolato. Il pesce in scatola, infatti, è ricco di conservanti e additivi, aggiunti per permettere una lunga conservazione dell'alimento. Per concludere, alcuni consigli per l'acquisto ed il consumo del pesce:

- preferire il Pesce Azzurro;
- preferire specie di piccola pezzatura, di mare e a ciclo riproduttivo breve, limitando comunque individui di piccola taglia (ad esempio, il bianchetto), il cui eccessivo sfruttamento condiziona negativamente le future popolazioni adulte;
- preferire modalità di preparazione semplici come marinatura, bollitura, o in padella.

**Maria Letizia Uras è Medico Chirurgo, nutrizionista. Giacomo Cozzolino è Esperto di sostenibilità ambientale*