P.A.N.
Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Signora Dieta Mediterranea:
più di 50 anni ma non li dimostra …

Giovedì 29 Ottobre 2009

CAMERA DEI DEPUTATI
Palazzo Marini Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158
Roma (P.zza San Silvestro)

IL BENESSERE VIENE DAL MARE MA….CON POCO SALE

Daniela Lo Monaco
Area Sorveglianza Epidemiologica. Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia

Il pesce svolge un ruolo molto importante nella dieta e ciò è facilmente riscontrabile nella piramide alimentare e nella dieta mediterranea. Le risorse degli oceani, che rappresentano il 70% della superficie del pianeta, sono malsfruttate. La quantità totale di pescato non è eccessiva, bensì troppo selettiva. Si consumano poche varietà, mentre moltissime altre sono ignorate: per queste varietà l'attività di pesca è spesso maggiore di quanto l'ambiente riesce a offrire.

Il consumo di pesce in Italia è molto variabile in funzione della regione e della vicinanza al mare, e ammonta mediamente a 18 kg pro capite all'anno. Il mercato italiano non riesce a soddisfare interamente la domanda, i paesi da cui importiamo le maggiori quantità di pesce sono la Grecia, la Turchia, il Marocco, l'Argentina. La quantità di energia che si trova nel pesce dipende dalla sua quantità di grasso e dalla stagione in cui viene pescato. Il pesce contiene proteine di ottima qualità che ne costituiscono il 17-20 % del totale.

Nonostante le proteine del pesce somigliano a quelle che si trovano nella carne, il pesce contiene molto meno grasso saturato di quello che si trova nella carne, e ciò vuol dire che quel tipo di grasso è associato ad alti livelli di colesterolo nel sangue. Pesci piccoli , come le sardine, consumati intere (incluse le spine), sono un'ottima fonte di calcio ed è possibile trovare anche nei molluschi (polpi, calamari, seppie) alcuni minerali come il fosforo, il potassio, lo zinco e lo iodio che collaborano ad un perfetto funzionamento del corpo umano.

Gli olii grassi che si trovano nei pesci, in particolare in sgombri, sardine, acciughe, tonno e salmone, sono un'ottima fonte di vitamina A e D; in queste specie si trovano anche dei grassi conosciuti come omega-3 che, ingeriti in giuste quantità in una dieta bilanciata, aiutano nella prevenzione delle malattie cardiache e nei disordini della circolazione del sangue . È accertato che il consumo regolare di pesce ha effetti importanti per la salute :

• Protegge da malattie circolatorie e cardiache (trombosi, infarto, ictus)
• Favorisce il normale sviluppo fetale (gli Omega 3 sono fondamentali per lo sviluppo di occhi e cervello).
• Favorisce la riduzione della pressione del sangue e del colesterolo.
• Migliora la funzione visiva e protegge la pelle dall'invecchiamento precoce.
• Favorisce il buon funzionamento della tiroide.

Di norma deve essere acquistato e consumato fresco per sfruttarne appieno le proprietà nutrizionali, che alcuni metodi di conservazione possono modificare. D'altro canto la

deperibilità del prodotto ha reso necessario affinare numerose tecniche di conservazione, quali:

• Salagione, che arricchisce il pesce di elevate quantità di sale risultando controindicato in diversi casi (ipertensione).
• Essiccamento, naturale o artificiale è indicato per i pesci magri.
• Affumicamento, anche se è consigliabile un consumo saltuario di pesce affumicato.
• Congelamento o Surgelazione: questa tecnica di conservazione permette di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto.
• Inscatolamento, normalmente con aggiunta di olio di oliva o soluzioni saline, sono alimenti troppo ricchi di grassi e sale.

E' stato dimostrato che il consumo di circa 100-200 grammi di pesce due volte la settimana, riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Scegliere di mangiare pesce fresco è sicuramente un'ottima soluzione ma quando ciò non è possibile non è sbagliato optare per il pesce congelato o in scatola, nel rispetto di quanto detto prima.

I consumatori di pesce hanno comunque l'obbligo di verificare che il pesce che acquistano sia stato sempre mantenuto a temperatura bassa nel frigo o sotto ghiaccio fino alla cottura: solo in questo modo si avrà la certezza della bontà dell'acquisto.

Per quanto riguarda l'aspetto nutritivo, è importante sapere come cucinare il pesce; le scelte migliori sono quelle di cucinarlo a vapore, in forno o sulla griglia. Essendo il nostro un paese mediterraneo troviamo molte piante tipiche aromatiche che sono alla base della nostra cucina ma possiamo evitare di usarle per condire il nostro pesce perché essendo fresco non ha bisogno né di essere aromatizzato né di essere insaporito: dunque niente sale!

Il benessere viene dal mare ma ….. con poco sale

ROMA 29/10/09

Daniela Lo Monaco

Area Sorveglianza Epidemiologica

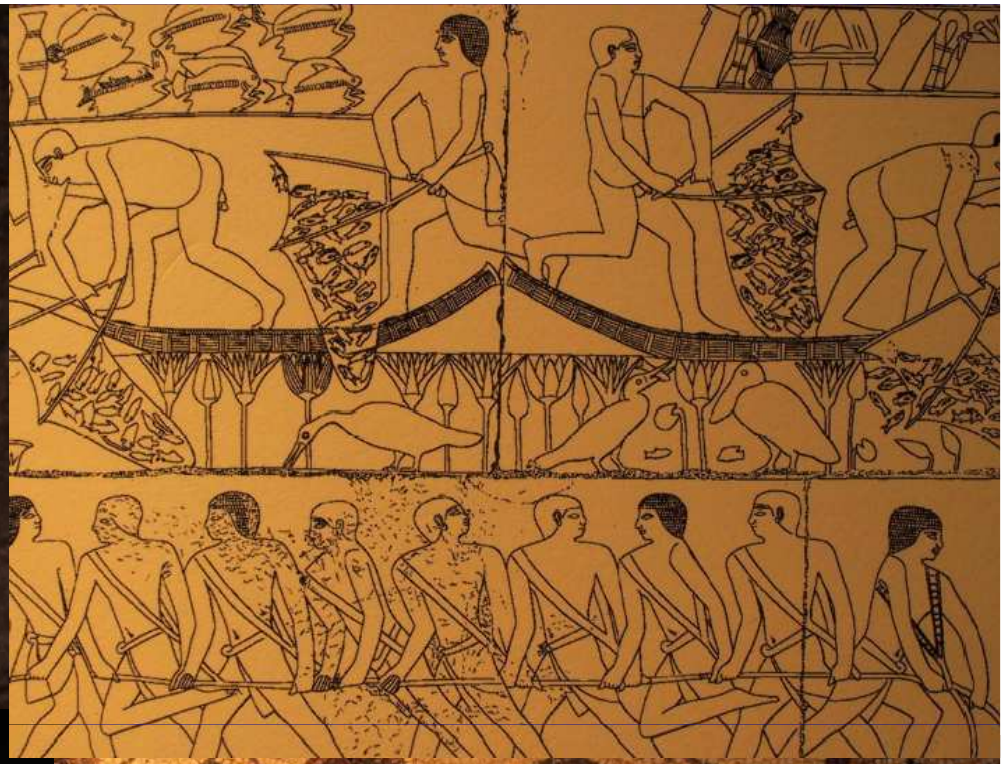
Istituto Zooprofilattico Sperimentale

“A. Mirri” Palermo

L'importanza della pesca nell'alimentazione dei popoli antichi insediati sulle rive del Mediterraneo dovette sempre essere altissima. Del resto, la presenza della fauna marina nell'arte figurativa mostra come essa fosse sempre presente nella vita quotidiana. Già nel XIII sec. a.C. polpi dai lunghi tentacoli si attorcigliavano attorno ai vasi micenei e nell'affresco di Santorino il dio pescatore rincasava con due grossi mazzi di lampughe







Già nel neolitico l'uomo preistorico utilizza
attrezzi da pesca e forse anche imbarcazioni



Grotta del genovese (levanzo 3000 a



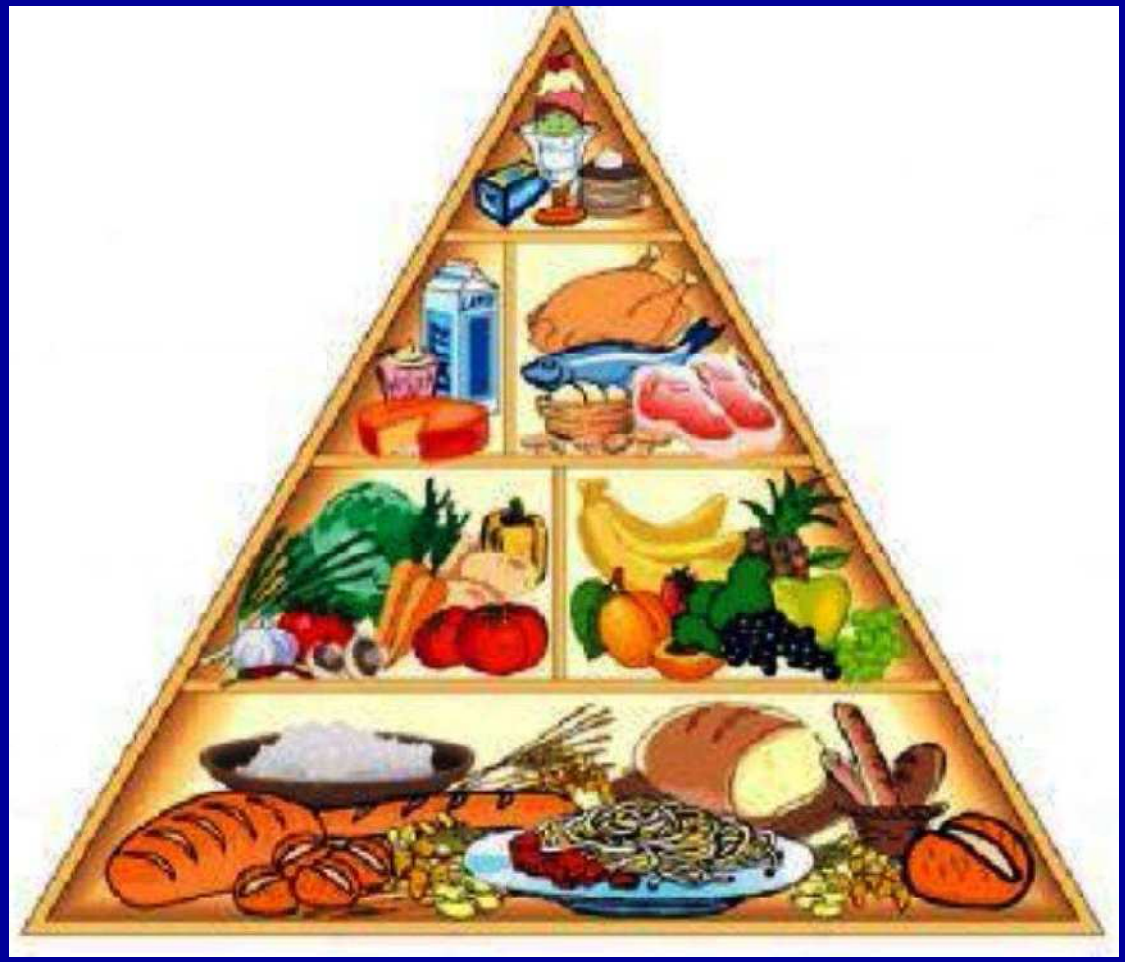


Da questo momento la pesca si evolve acquisendo sin dall'antichità tecnologie di pesca complesse paragonabili a quelle del secolo scorso



Mosaico di sfax 300-400 ac

La Piramide alimentare



Il pesce svolge un ruolo molto importante nella dieta e ciò è facilmente riscontrabile nella piramide alimentare e nella dieta mediterranea.



La quantità di energia che si trova nel pesce dipende dalla sua quantità di grasso e dalla stagione in cui viene pescato. Il pesce contiene proteine di ottima qualità che ne costituiscono il 17-20 % del totale



Il pesce rappresenta un'ottima fonte di iodio, calcio, fosforo, rame, magnesio, ferro, selenio e sodio.

Il ferro, in particolare, si trova in forma facilmente assorbibile ed in quantità elevate soprattutto nei mitili e nelle ostriche, 5-6 mg per 100 grammi di prodotto, mentre per lo iodio ed il selenio è bene sapere che 150 g di pesce forniscono quantità sufficienti a soddisfare il fabbisogno giornaliero di un adulto.

Il contenuto di vitamine è consistente per le vitamine B1, B2, B12 e PP, ma il pesce è un importante e quasi esclusivo vettore di vitamine A e D presenti come tali nel fegato (olio di fegato di merluzzo). L'apporto energetico dei prodotti della pesca dipende dal contenuto di grasso e può variare da 70 a 200 kcal per 100 g di alimento al netto degli scarti.



OMEGA-PESCE

Questi sono i pesci e i crostacei più ricchi di omega-3, i grassi salutari che stimolano la crescita muscolare.

TIPI DI PESCE	ACIDI GRASSI OMEGA-3*
Salmone (dell'Atlantico)	3,6
Acciughe	3,4
Sgombro	3,2
Merluzzo nero	3,0
Salmone (chinook)	3,0
Salmone (rosa, in scatola)	3,0
Sardine (del Pacifico, in scatola)	2,8
Aringhe (dell'Atlantico, sottaceto)	2,4
Salmone (rosso, in scatola)	2,0
Trota (arcobaleno, d'allevamento)	2,0
Sgombro (dell'Atlantico)	2,0
Branzino striato	1,6
Pesce azzurro	1,6
Sperlano (dell'Atlantico)	1,6
Salmone (argentato, selvaggio)	1,4
Pesce spada	1,4
Tonno (bianco, in scatola)	1,4
Spigola (d'acqua dolce)	1,2
Spigola di mare	1,2
Pollack (dell'Atlantico)	1,0

NOTA: Alcuni tipi comuni di pesce – come platessa, sogliola, halibut, merluzzo dell'Atlantico, cernia, eglefino, pesce "ruvido" arancione, luccio, tonno pinna gialla, granchio reale, gamberi e aragoste – contengono meno di un grammo di acidi grassi omega-3 per una porzione da 175 grammi.

** Valore calcolato in grammi per una porzione da 175 g.*



È accertato che il consumo regolare di pesce ha effetti importanti per la salute :

- Protegge da malattie circolatorie e cardiache (trombosi, infarto, ictus)
- Favorisce il normale sviluppo fetale (gli Omega 3 sono fondamentali per lo sviluppo di occhi e cervello).
- Favorisce la riduzione della pressione del sangue e del colesterolo.
- Migliora la funzione visiva e protegge la pelle dall'invecchiamento precoce.
- Favorisce il buon funzionamento della tiroide.



Per assumere una più ampia gamma di minerali bisogna consumare vari tipi di pesce. Le varietà più ricche di iodio sono ostriche, merluzzo, spigola di mare, eglefino e persico; i pesci più ricchi di calcio sono quelli dotati di lische morbide e commestibili, come le sardine.



Gli effetti principali sono soprattutto legati alla protezione del cuore e del sistema circolatorio, aspetto positivo già evidenziato dagli studi epidemiologici iniziati intorno agli anni' 70. In quegli anni furono studiati gli "**Inuits**" una popolazione eschimese che si cibava prevalentemente di pesce proveniente dalle coste della Groenlandia e del Giappone, già allora emerse molto chiaramente un'incidenza particolarmente bassa di malattia all'apparato cardiovascolare, correlata a quel tipo di alimentazione "marittima".

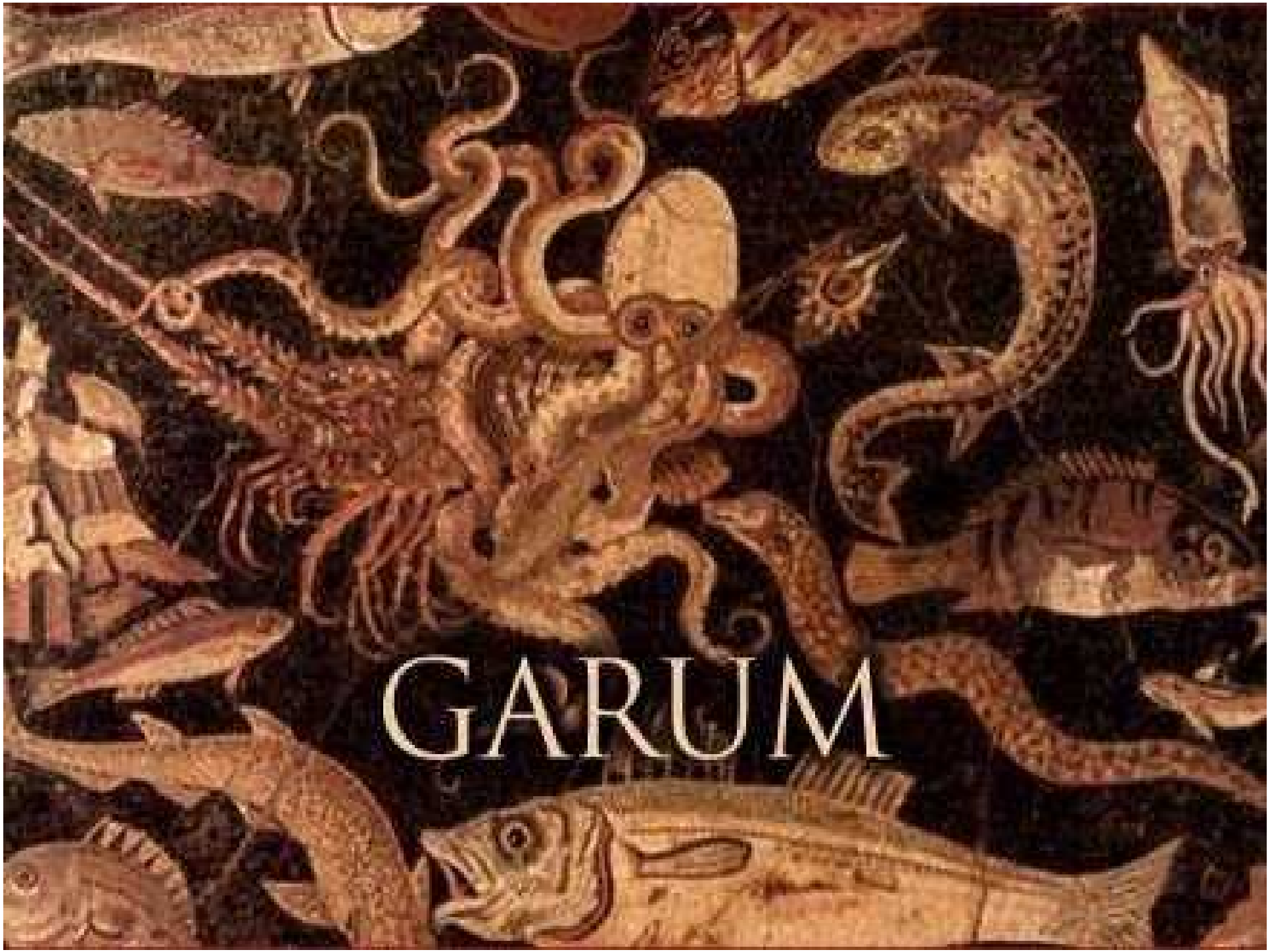


Di norma deve essere acquistato e consumato fresco per sfruttarne appieno le proprietà nutrizionali, che alcuni metodi di conservazione possono modificare .



Tecniche di conservazione

- Salagione, che arricchisce il pesce di elevate quantità di sale risultando controindicato in diversi casi (ipertensione).
- Essiccamento, naturale o artificiale è indicato per i pesci magri.
- Affumicamento, anche se è consigliabile un consumo saltuario di pesce affumicato.
- Congelamento o Surgelazione: questa tecnica di conservazione permette di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto.
- Inscatolamento, normalmente con aggiunta di olio di oliva o soluzioni saline, sono alimenti troppo ricchi di grassi e sale


GARUM

SALAGIONE



ESSICCAMENTO



AFFUMICAMENTO



CONGELAMENTO



INSCATOLAMENTO





Come cucinare il pesce

- Le scelte migliori sono quelle di cucinarlo a vapore, in forno o sulla griglia..



- Il nostro pesce,essendo fresco, non ha bisogno né di essere aromatizzato né di essere insaporito : dunque niente sale







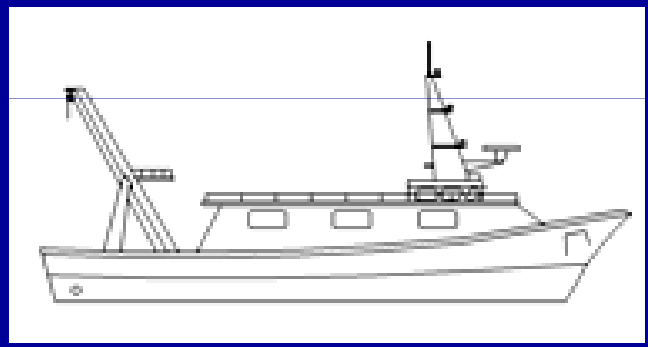
E’ importante seguire la stagionalità del pescato : solo così il consumatore potrà essere garantito sia sulla freschezza che sulla bontà del suo acquisto


Istituto Zooprofilattico Sperimentale della Sicilia
"A. Mirri"









…E PER IL SETTORE PESCA?

- Difficile applicazione ma …

Ci siamo riusciti!

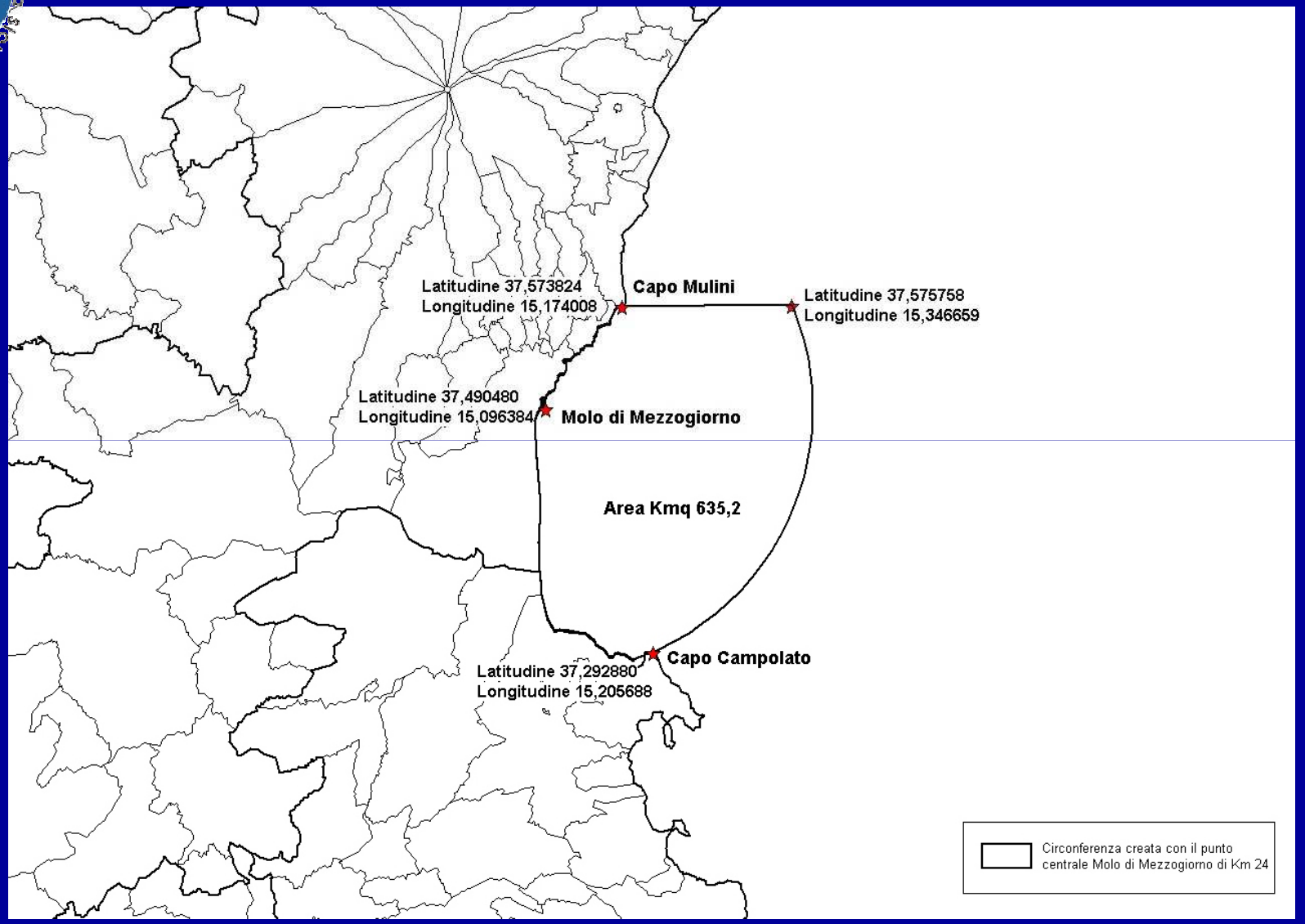


Progetto
“Tracciabilità del Pescato”

P.O.R SICILIA 2000/2006 Asse 4-
misura 4.17, sottomisura a

Prodotto tracciato

“Masculina da magghia”


Latitudine 37,573824
Longitudine 15,174008
Capo Mulini
Latitudine 37,575758
Longitudine 15,346659
Latitudine 37,490480
Longitudine 15,096384
Molo di Mezzogiorno
Area Kmq 635,2
Capo Campolato
Latitudine 37,292880
Longitudine 15,205688
Circonferenza creata con il punto centrale Molo di Mezzogiorno di Km 24

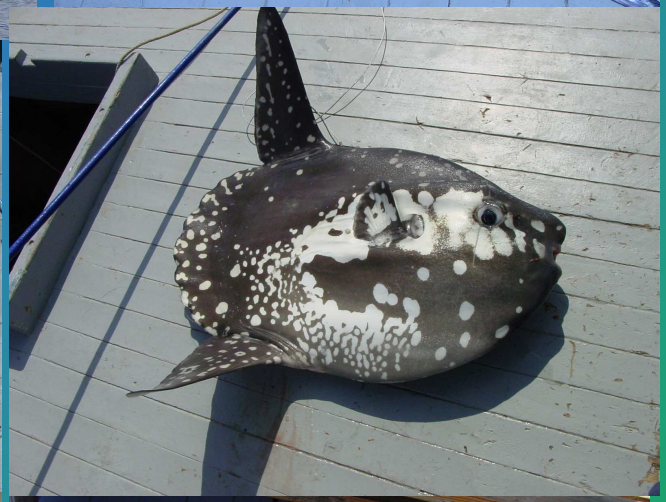












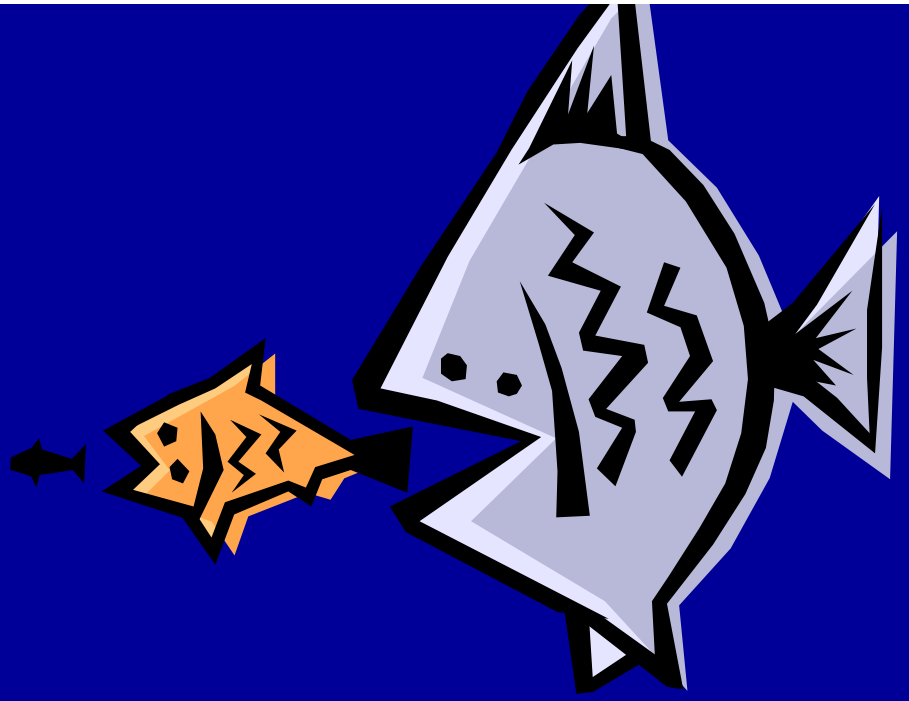
Feluca











GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!