

3. IL PESCE

Fra i cibi che forniscono proteine, va particolarmente preso in considerazione il pesce. In alcune zone d'Italia (specie quelle lontane dal mare) è mangiato molto di rado; invece dovrebbe costituire una scelta abituale da parte di chi si vuole nutrire in maniera salutare, in particolare da parte degli atleti, e dovrebbe dunque essere consumato almeno due-tre volte per settimana. Nei confronti delle altre carni (per esempio del petto di pollo o delle parti più magre del vitello o del manzo), quelle del pesce fresco hanno una percentuale più bassa di proteine, all'incirca il 15% contro il 20%. Le proteine del pesce, in ogni caso, sono altrettanto valide (si dice che hanno un "valore biologico" del tutto simile) di quelle del bovino o del pollame o del formaggio.

IL CONTENUTO IN OMEGA-3. - Il pesce, in più, ha vari vantaggi nei confronti delle altre carni. Il primo è che, specie nei confronti delle carni dei mammiferi di terra, apporta una quantità molto più ridotta di quei grassi (chiamati "saturi") il cui eccesso è negativo per la salute. Alcuni pesci (si veda la Tabella 1), inoltre, sono molto ricchi di omega-3, ossia di acidi grassi "essenziali", vale a dire che devono essere necessariamente forniti come tali con ciò che si assume e che sono utilissimi per la piena efficienza dell'organismo. Si tenga presente che negli ultimi anni l'apporto degli acidi grassi omega-3 con gli alimenti si è molto ridotto e, in moltissime persone, è al di sotto dei livelli consigliati. Al contrario, è molto aumentato il consumo degli acidi grassi omega-6, contenuti in molti oli di semi utilizzati in un gran numero di alimenti; questo determina uno squilibrio che dovrebbe far capire quanto è utile il consumo abituale del pesce. Nel caso di chi, come gli atleti, compie allenamenti impegnativi e frequenti, gli omega-3 diventano particolarmente importanti poiché combattono le infiammazioni causate proprio dall'intenso lavoro fisico.

GLI ALTRI PRODOTTI DELLA PESCA. - Il pesce surgelato conserva tutti i pregi nutrizionali di quello fresco. Anche il tonno o lo sgombro conservati sott'olio (quando vengano scolati) possono costituire un buon secondo piatto. Fra i prodotti della pesca differenti dal pesce, si può dire che, dal punto di vista nutritivo, sono altrettanto validi i crostacei (gamberi, scampi...), nei confronti dei quali, in ogni caso, non sono rare forme allergiche. Possono essere ottimi anche i molluschi, da consumarsi però soltanto cotti.

Tabella 1 - I pesci più ricchi in acidi grassi omega-3 (in grammi per ogni porzione di 100 grammi) sono:

- **sgombro 1,8;**
- **trota di lago 1,6;**
- **aringa 1,5;**
- **sardina 1,4;**
- **tonno fresco 1,3;**
- **salmone (non di allevamento) 1,1;**
- **merluzzo 0,3.**

