IL PESCE E LE SUE QUALITÀ NUTRIZIONALI

EMILIO TIBALDIDI4A-UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE



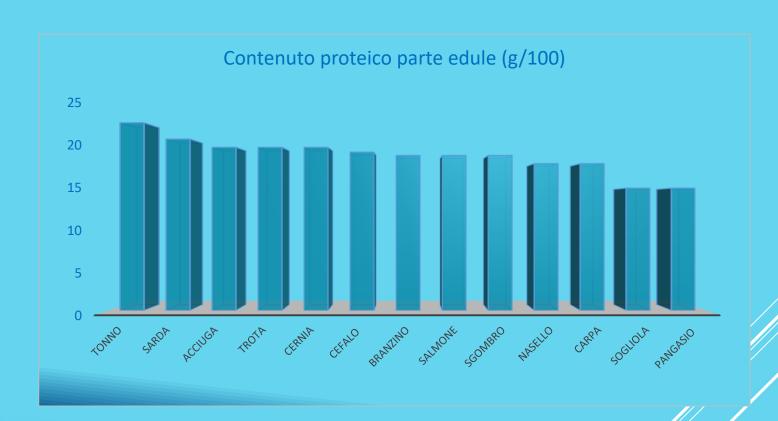
OLIO CAPITALE

"Sano come un pesce. " I segreti di olio e pesce per arrivare alla salute

Trieste 14 Maggio 2022

Specie ittiche diverse condividono importanti caratteristiche nutrizionali

 ricchezza in proteine molto digeribili e di elevatissimo valore biologico



• Fonti di importanti macro e microelementi minerali quali Fosforo, Calcio, Iodio, Zinco e Selenio. Buoni apporti di vitamina A, di vitamine del gruppo B e di vitamina D.

Specie ittiche: fonti di grassi buoni anzi ottimi

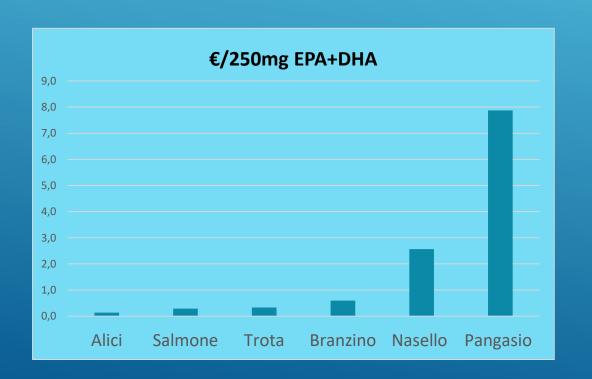
• il pesce è il principale se non l'unico elemento della dieta umana a fornire in quantità significative i famosi e salutari acidi grassi omega 3 altamente insaturi a lunga catena, chiamati EPA e DHA

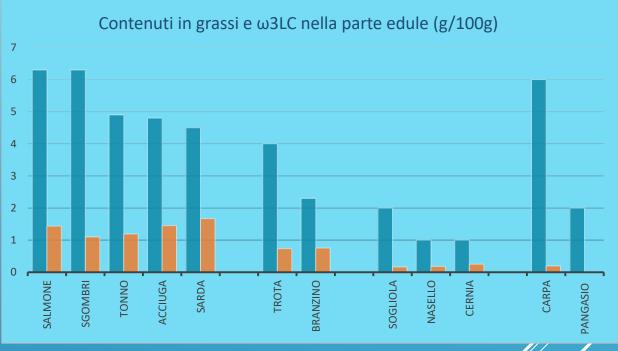


- Mantengono un cuore sano abbassando la pressione sanguigna e riducendo i rischi di morte improvvisa, infarto, aritmie e ictus.
- Favoriscono il normale sviluppo della funzione cerebrale, lo sviluppo infantile della vista e del tessuto nervoso durante la gravidanza.
- Contribuiscono a ridurre il rischio di ammalarsi di depressione, morbo di Alzheimer, demenza e diabete.
- Prevengono l'infiammazione e riducono il rischio di artrite.

Le diverse specie ittiche non si equivalgono a questo riguardo :

 quelle più grasse sono più ricche di omega 3 nella porzione edule





E sono quelle che minimizzano la spesa per l'acquisto della dose giornaliera raccomandata di omega 3 nella dieta (250 mg)

Fresco o surgelato?



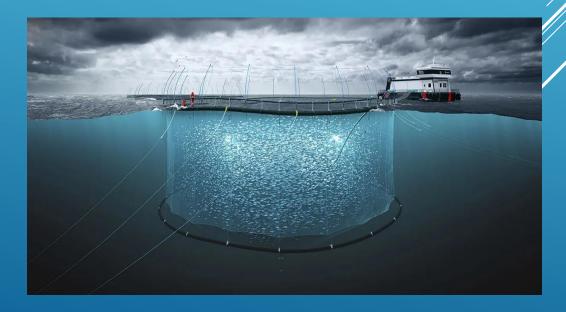
• Se ben trattato e sottoposto senza discontinuità alla catena del freddo il pesce mantiene inalterate le proprietà nutrizionali durante il congelamento



Pescato



o allevato?



- Un pesce su due sul pianeta e sulle tavole italiane proviene da Acquacoltura
- sfatare la credenza che il pesce allevato sia sistematicamente meno nutriente della controparte selvatica.

Buoni esempi al riguardo sono

- la trota, di cui la regione FVG è principale produttore in Italia,
- branzini e orate prodotti dalla maricoltura adriatica.

		ω3/ω6	EPA+DHA
	Raccomandazioni g/100g	>0,25	>0,25
	LR.IDEA Trota	1,0-1,7	0,5-2,0
Interreg Italy - Croatia AdriAquaNet European Regional Development Fund	Orata	0,5-0,6	0,8-1,0
	Branzino	0,3-0,4	0,6-0,8



Grazie per l'attenzione