

IL PESCE E LE SUE QUALITÀ NUTRIZIONALI

EMILIO TIBALDI

DI4A-UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

OLIO CAPITALE

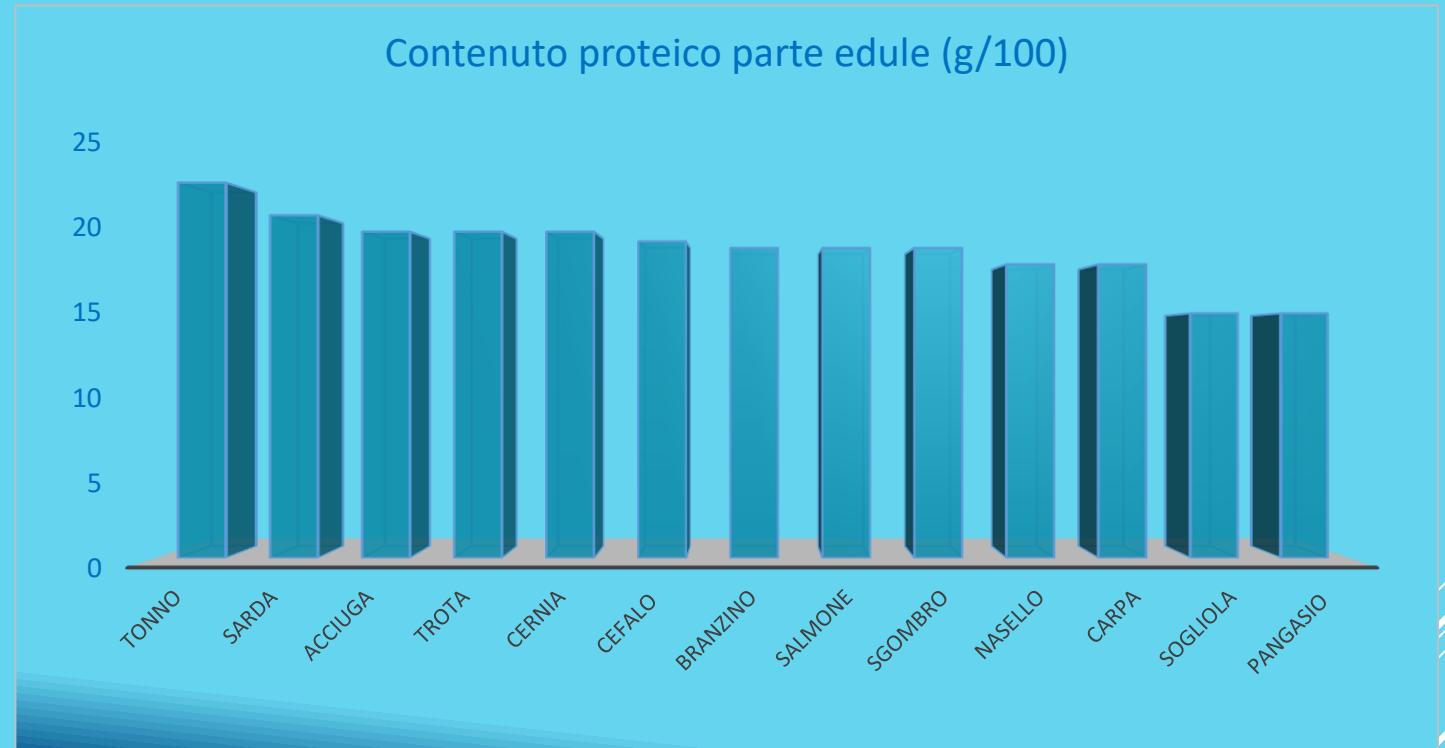
“Sano come un pesce.” I segreti di olio e pesce per arrivare alla salute



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

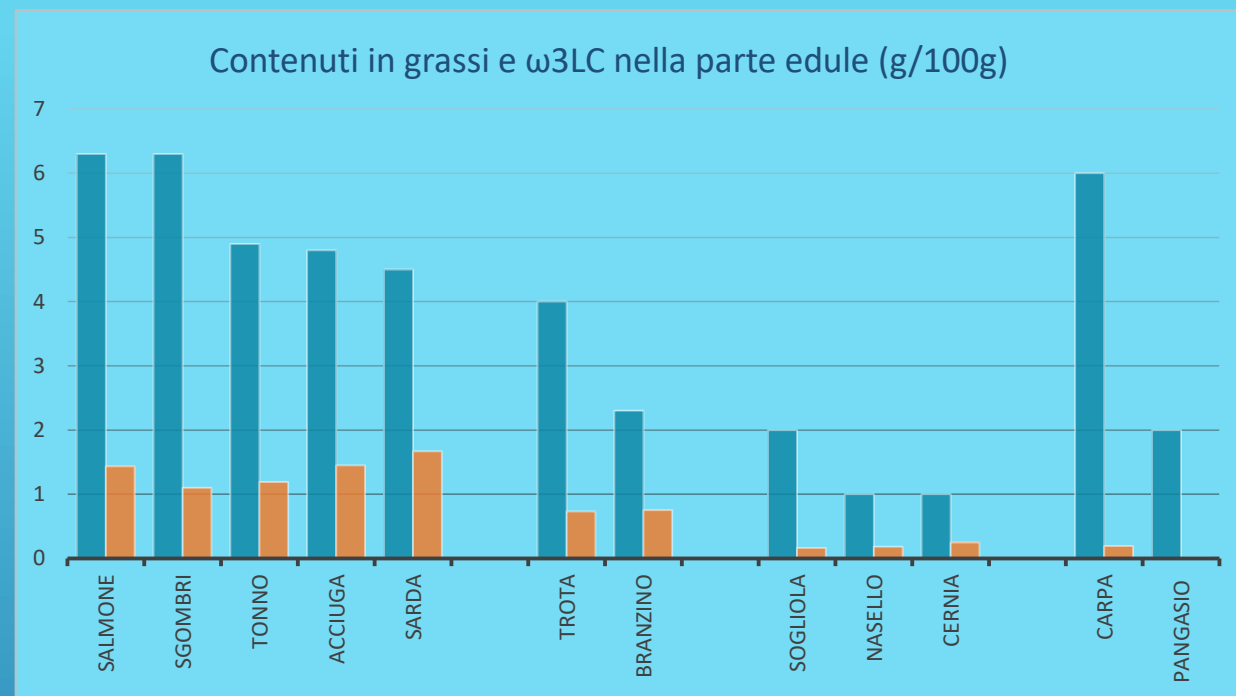
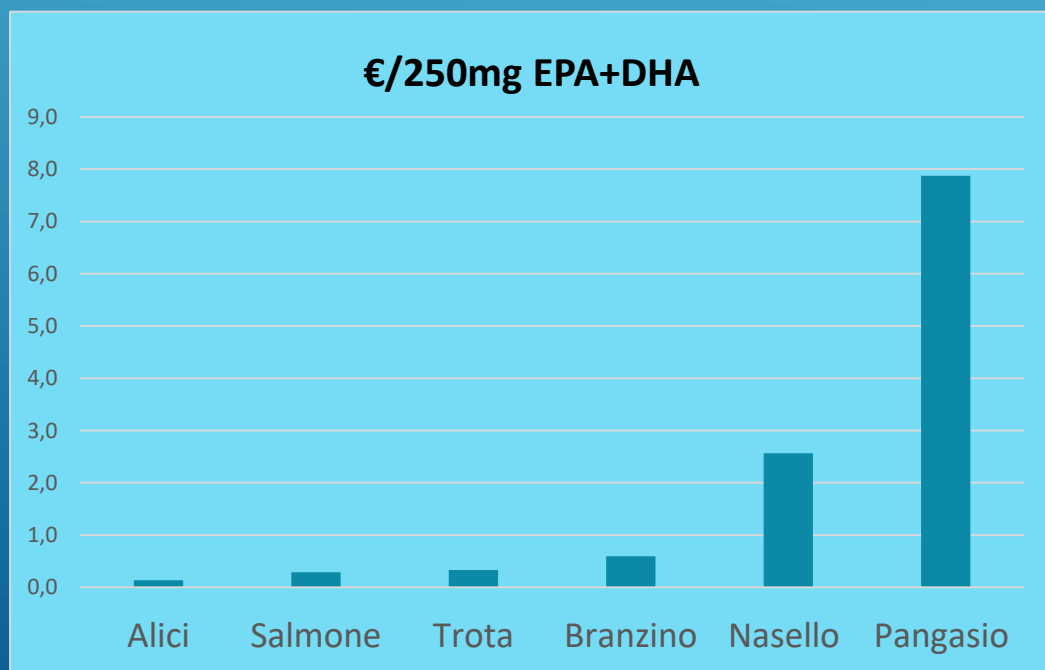
- il **pesce** è il principale se non l'unico elemento della dieta umana a fornire in quantità significative i famosi e salutari **acidi grassi omega 3** altamente insaturi a lunga catena, chiamati **EPA e DHA**



- 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?



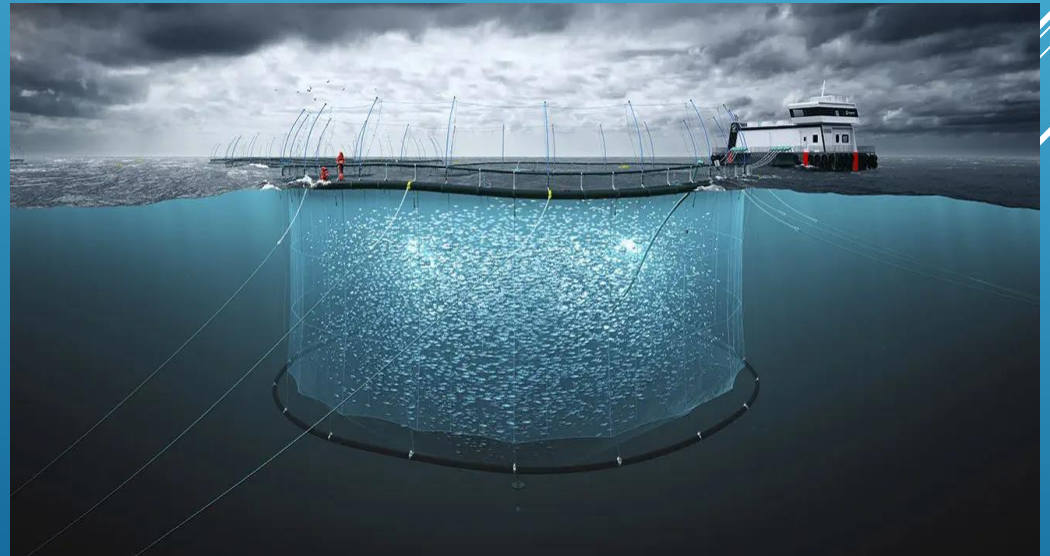
- Se ben trattato e sottoposto senza discontinuità alla catena del freddo il pesce mantiene inalterate le proprietà nutrizionali durante il congelamento



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.

	$\omega 3/\omega 6$	EPA+DHA
Raccomandazioni g/100g	>0,25	>0,25
 Trota	1,0-1,7	0,5-2,0
Orata	0,5-0,6	0,8-1,0
Branzino	0,3-0,4	0,6-0,8





Grazie per l'attenzione