

PASCEA LEZCE



Consumo consapevole
benefici nutrizionali



Ministero della Salute
Direzione generale per l'igiene e
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione



I prodotti della pesca comunemente consumati si suddividono in:

Pesci

animali vertebrati, si distinguono sulla base dello scheletro in pesci cartilaginei, come la razza, il palombo e lo spinarolo e pesci ossei, che costituiscono la maggior parte delle specie consumate.

Crostacei

artropodi acquatici, possiedono uno scheletro esterno detto carapace più o meno rigido, come gli scampi, le aragoste, e i gamberi.

Molluschi

animali invertebrati, si distinguono per la conchiglia che può essere esterna e unica come nei gasteropodi (es. lumachino), esterna e suddivisa in due valve come nei molluschi bivalvi (es. cozze, vongole, cappesante...) oppure interna come nei molluschi cefalopodi (es. polpi, seppie, calamari...).

Echinodermi

animali filtratori a simmetria radiale, come il riccio di mare.



Proprietà nutrizionali

Proteine

I prodotti della pesca, come la carne e le uova, fanno parte del gruppo di alimenti che fornisce **proteine ad elevato valore biologico**. Ne contengono infatti circa il 15-20%.

Le proteine delle carni ittiche risultano più digeribili per la minore quantità di tessuto connettivo rispetto alle carni di mammiferi.

Sali minerali

I **sali minerali** presenti nei prodotti della pesca sono il calcio, il fosforo e lo iodio. Troviamo, inoltre, buone quantità di vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina D.

Grassi

La percentuale di **grassi** varia tra le diverse specie dallo 0,5% al 27%. In particolare sono presenti **fosfolipidi e grassi insaturi ad alta concentrazione di omega 3**, importanti per i loro effetti benefici sul cuore. In base al contenuto di grassi, che può variare in funzione dell'età e del ciclo biologico i prodotti della pesca si suddividono in:

Grassi (>8%)

anguille, aringhe, sgombri, salmoni, tonni

Semimagri (3-8%)

triglie, sardine, coregoni, cefali, carpe, storioni, pesce spada, orate

Magri (<3%)

Acciughe, aragoste, calamari, cozze, gamberi, merluzzi, naselli, polpi, seppie, sogliole, spigole, vongole

Valori nutritivi di alcune specie ittiche

(100 gr. di prodotto)

● Pesci	Prodotto	Calorie (kcal.)	Proteine (gr.)	Grassi (gr.)	Carboidrati (gr.)
● Crostacei	Acciuga	96	16,8	2,6	1,5
● Molluschi	Aragosta	85	16,0	1,9	1
	Calamaro	68	12,6	1,7	0,6
	Cozza	84	11,7	2,7	3,4
	Gamberi	71	13,6	0,6	2,9
	Merluzzo	71	17,0	0,3	0
	Nasello	83	16,17	1,48	0,8
	Orata	121	20,7	3,8	1,0
	Pesce spada	109	16,9	4,2	1
	Polpo	57	10,6	1	1,4
	Sarda	129	20,8	4,5	1,5
	Seppia	72	14,0	1,5	0,7
	Sgombro	170	17,0	11,1	0,5
	Sogliola	83	16,9	1,4	0,8
	Spigola	82	16,5	1,5	0,6
	Tonno	159	21,5	8,1	0,1
	Triglia	123	15,8	6,2	1,1
	Vongola	72	10,2	2,5	2

Fonte: dati Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (INRAN)

Si consiglia di consumare pesce **2-3 volte alla settimana**. Il consumo di pesce deve far parte di una **dieta varia**, in combinazione con gli altri alimenti.

Mangiamo il pesce

e ricordiamoci che...

È importante conoscere alcune caratteristiche dei prodotti della pesca per poter fare **scelte consapevoli** ed adatte al proprio stato.

In Italia e in Europa esiste un **sistema di garanzia della sicurezza alimentare** efficace e diffuso capillarmente lungo tutta la filiera produttiva, che minimizza i rischi chimici, fisici e microbiologici. Tuttavia, per le loro caratteristiche alcuni prodotti ittici sono meno adatti a specifiche categorie di consumatori o devono essere consumati adottando particolari accortezze.



Pesce

Il pesce e i frutti di mare possono contenere **mercurio organico** (metilmercurio), presente naturalmente nell'ambiente, o come conseguenza dell'inquinamento. **I grandi pesci predatori** per le loro caratteristiche biologiche ne accumulano livelli più elevati attraverso la catena alimentare.

Per i bambini, le donne in età fertile, in gravidanza e allattamento è consigliata al massimo una porzione pari a 100 grammi alla settimana di pesce spada, squaloidi e luccio e non più di due porzioni di tonno.

Se si scelgono grandi pesci predatori si raccomanda di non consumare nella stessa settimana altro pesce

Pesci e cefalopodi possono essere infestati naturalmente da parassiti. Alcuni, come l'*Anisakis* nei pesci di mare o l'*Opistorchis* nei pesci d'acqua dolce, sono patogeni anche per gli esseri umani.

È importante quindi:

- eviscerare rapidamente il pescato
- in caso di consumo domestico di pesce o cefalopodi crudi, poco cotti o marinati, congelare il prodotto per almeno 96 ore, pari 4 giorni, nel congelatore di casa che abbia tre stelle (***) o più.

Previene
le
parassitosi

Molluschi bivalvi vivi

I molluschi bivalvi sono organismi filtratori che per questa caratteristica possono concentrare batteri e virus presenti nelle acque.

Solo
una cottura
completa può
minimizzare i rischi
microbiologici



Per il pescatore dilettante

Non
consumare
specie che non
conosci

Nelle acque del Mediterraneo prospicienti l'isola di Lampedusa è stata segnalata la presenza di una specie velenosa originaria del Mar Rosso, il pesce palla maculato (*Lagocephalus sceleratus*), le cui carni sono particolarmente tossiche per la presenza di tetrodotossina (TTX).

Il pesce affumicato confezionato accidentalmente può superare il limite di sicurezza per il batterio *Listeria monocytogenes*.

Questo alimento non è pertanto consigliato alle donne in gravidanza o a persone immunodepresse.



Crostacei

I granchi, soprattutto se di grandi dimensioni, accumulano cadmio negli organi digestivi.

Il cadmio è un elemento presente nell'ambiente sia per cause naturali che in conseguenza di processi industriali o agricoli. La fonte principale di esposizione per la popolazione generale, ad eccezione dei fumatori, è rappresentata dalla via alimentare.

Si raccomanda quindi di eliminare quelle parti di aspetto bruno-verdastro contenute nel torace dei granchi. Le carni bianche delle appendici possono essere consumate in tutta sicurezza.





PASCEA

**Consumo consapevole e
benefici nutrizionali**



Ministero della Salute

*Direzione generale per l'igiene e
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione*

www.salute.gov.it