



## UNA BUONA ABITUDINE DA COLTIVARE

Includere regolarmente il pesce nel menù settimanale significa beneficiare di tutti gli effetti positivi legati a questo alimento. Si raccomanda quindi di consumare il pesce 2-3 volte alla settimana ponendo attenzione tuttavia al metodo di cottura che si utilizza.

Oggi il pesce surgelato è un'ottima alternativa al prodotto fresco, è spesso più reperibile e igienicamente più sicuro. Esso, inoltre, dal punto di vista nutrizionale mantiene inalterate tutte le sue componenti.



## REGOLE PER L'ACQUISTO DEL PESCE FRESCO

Chi preferisce acquistare il pesce fresco dovrà fare attenzione a queste caratteristiche:

- L'aspetto deve essere lucido e brillante
- Le squame aderenti al corpo
- Il muco che lo ricopre trasparente
- L'occhio grande, trasparente, lucido e sporgente
- Le branchie di colore rosso vivo
- Le interiora pulite, brillanti, lisce
- La carne soda ed elastica



**SERVIZIO DI IGIENE  
ALIMENTI E NUTRIZIONE**  
Via IV Novembre, 46 -VICENZA  
Direttore dr. Angiola Vanzo

Tel.: 0444752228  
Fax: 0444752329  
Dietiste 0444752339  
E-mail: [segreteria.sian@ulssvicenza.it](mailto:segreteria.sian@ulssvicenza.it)



**ULSS 6**  
VICENZA

## Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



## IL PESCE

Il pesce nella nostra alimentazione gode di un particolare favore dovuto alle sue proprietà indiscusse di prevenire le malattie cardiovascolari, a dimostrazione di come l'alimentazione possa risultare determinante sullo stato di salute della persona.

**UNA CARICA DI...**

**Proteine nobili, vitamine  
e Sali minerali!**

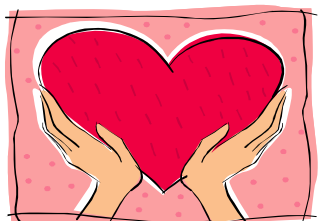
Il pesce contiene in media il **15 % di proteine** (eliminata la pelle e le spine), **dallo 0,3 all'8% di grassi e pochi carboidrati**. Il resto è rappresentato, oltre che dall'acqua, da **vitamine** (soprattutto D e in minor quantità B, A ed E) e **sali minerali**, in particolare fosforo e iodio.

Ma è soprattutto la qualità delle sue componenti a fare del pesce un alimento prezioso: le sue proteine sono definite di elevato valore biologico perché costituite da aminoacidi essenziali, cioè principi nutritivi che l'organismo deve assumere con gli alimenti perché non è in grado di produrli da sé.



## PERCHÉ PRIVILEGIARE IL PESCE?

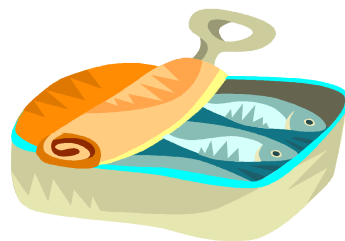
I grassi sono contenuti nel pesce in quantità variabili, ma è necessario considerare la loro qualità: essi rispetto a quelli della carne (bovina per esempio), sono costituiti per lo più da acidi grassi polinsaturi che risultano più simili a quelli che si trovano nel tessuto nervoso e nelle membrane cellulari del corpo umano. Nel pesce inoltre sono contenuti in buona percentuale i famosi omega 3 ( $\omega 3$ ), acidi grassi essenziali che sono dotati di una significativa attività protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari, come infarto del miocardio e ictus, ma anche dei tumori. Essi inoltre riducono il rischio di aterosclerosi e trombosi perché riducono la capacità di aggregazione piastrinica e hanno lievi effetti sulla pressione arteriosa nelle persone ipertesi. Essi infine hanno azione antinfiammatoria e diminuiscono i livelli di trigliceridi nel sangue.



## QUALE PESCE?

Sogliola, merluzzo, platessa, nasello, rombo e il pesce S. Pietro sono pesci cosiddetti magri perché contengono meno del 3% di grassi, hanno una buona digeribilità e sono per questo adatti a tutte le età. Pochissimi grassi hanno anche la coda di rospo, l'orata, la spigola e il branzino; più grasso invece il tonno.

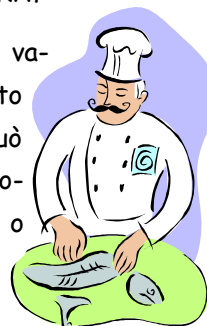
Dal punto di vista del contenuto di acidi grassi essenziali ( $\omega 3$ ), il pesce azzurro (acciughe, sardine, sgombri) e il salmone ne offrono quantità più rilevanti; lo sgombro è il più ricco di calorie, mentre l'acciuga è la più povera. La trota, pesce d'acqua dolce, è molto digeribile ma contiene meno proteine dei pesci di mare oltre che meno ferro e iodio; meno digeribile e più grassa è l'anguilla. I molluschi hanno una composizione simile a quella del pesce anche se alcuni contengono più colesterolo (cozze e gamberi



per esempio) e non sono facili da digerire perché hanno un maggior contenuto di tessuto connettivo.

## QUALE METODO DI COTTURA?

È consigliabile cuocere il pesce al vapore, al cartoccio, al forno, lessato o in padella antiaderente; si può condirlo con olio crudo e prezzemolo, con latte, pomodoro e origano o con pangrattato e limone.



Questi metodi di preparazione permettono di mantenere praticamente invariate le caratteristiche nutrizionali principali del pesce, e di non diminuire la digeribilità. La frittura è un metodo invece che aumenta del doppio il contenuto lipidico dell'alimento di base e in parte ne altera anche tutte le altre componenti; per questo sarebbe meglio evitarla.

## Contenuto di lipidi, $\omega 3$ , colesterolo e vitamina D di alcuni pesci e carni

Alimento	Lipidi	$\omega 3$	Colesterolo	Vit. D
SARDINE	15,4	4,77	65	4,5
TONNO	8,1	3,04	70	16,3
SALMONE	12	2,17	35	8,0
SGOMBRO	11,1	2,14	95	3,0
ACCIUGA	2,6	0,80	61	11,0
ORATA	3,8	0,68	64	tr
SEPIE	1,5	0,62	64	tr
SOGLIOLA	16,9	1,4	0,61	25
FRATTAGLIE	6,4	0,47	278	0,3
COZZA	2,7	0,42	121	tr
POLPO	1,0	0,40	72	tr
BOVINA	4,4	0,25	65	1,3
POLLO	6,5	0,17	83	0,2
MERLUZZO	0,3	0,11	50	tr
TACCHINO	4,4	0,11	59	0,3
MAIALE	6,9	0,01	73	0,9