

Pesce: mangiarlo fa bene alla salute?



INDICE

- **Pesce: quanto ne mangiamo?**
- **Quale pesce mangiare?**
- **Benefici del pesce: quali sono i vantaggi?**
- **Pesce pescato o pesce allevato: quale scegliere?**
- **Perché mangiare il pesce 3 volte a settimana.**
- **Mangiare pesce crudo: le precauzioni**
- **Leggi anche**

Pesce: quanto ne mangiamo?

I prodotti ittici non mancano sulle tavole degli italiani, infatti solo il 2,5% della popolazione italiana non li mangia (prevalentemente per una questione di gusto), ma circa il 43% consuma pesce appena 1 volta a settimana, mentre il 12,2% lo mangia mediamente ogni 2 settimane. Purtroppo, nonostante la penisola sia circondata dal mare, il consumo di pesce in Italia raggiunge appena la metà di quello che si dovrebbe mangiare secondo le linee guida [dell'equilibrata alimentazione](#).

Quale pesce mangiare?

Non c'è una vera indicazione su quale sia il pesce da mangiare più spesso.

Il pescato, inteso come il prodotto della pesca nel suo complesso, sotto il profilo nutrizionale non presenta una grande differenza:

- **molluschi** come cozze, vongole, cannolicchi, capesante, ostriche, etc.,
- **crostacei** come astici, gamberi, aragoste, granchio, etc.,
- **pesce a polpa bianca** come merluzzo, sogliola, orata, branzino, etc.,
- **pesce azzurro** come sgombro, sardine, alici, tonno, etc.,
- **cefalopodi** come seppia, calamari, moscardini, etc..

Tutti i pesci garantiscono un bilanciato apporto proteico e un notevole contenuto di sali minerali e vitamine; l'elemento più variabile è il **contenuto di lipidi**, in particolare quelli **polinsaturi**. Infatti, nelle linee guida dell'alimentazione equilibrata la quantità settimanale di pesce consigliata si riferisce proprio alla copertura del fabbisogno di grassi polinsaturi e proteine.

Nelle diete equilibrate è consigliato mangiare 3 volte a settimana pesce, tra cui quello **azzurro** o il **salmone** perché sono i più ricchi di **grassi polinsaturi**, i cosiddetti grassi buoni per garantire il fabbisogno di questi grassi molto importanti per la salute. [Qui puoi scaricare](#) gratuitamente una dieta equilibrata e personalizzata per le calorie che dovresti consumare per non ingrassare.

Benefici del pesce: quali sono i vantaggi?

Tutto il pescato è composto da pesce proteico e soddisfa quindi il criterio “ricco di **proteine**”, mentre il pesce a **polpa bianca**, soddisfa anche il criterio “a basso contenuto di grassi”; invece **salmone** e in generale il **pesce azzurro** sono considerati **peschi grassi**, ma con un significativo apporto di acidi grassi più sani, quali polinsaturi omega-3, il cui consumo è associato a benefici per la salute.

Gli omega-3 sono essenziali per:

- **Salute cardiovascolare:** abbassano la pressione sanguigna e riducono il rischio di infarto, aritmie e ictus.
- **Sviluppo cerebrale:** sono cruciali per la funzione cerebrale e lo sviluppo della vista e dei nervi nei neonati durante la gravidanza.
- **Salute mentale:** possono ridurre il rischio di depressione, ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività), Alzheimer, Demenza e Diabete.
- **Artrite:** aiutano a prevenire l'infiammazione e ridurre il rischio di artrite.

Il pesce è anche ricco di **minerali**: fosforo, **selenio**, potassio, **iodio**, **zinco** e magnesio, spesso soprannominati “minerali marini” e, nel caso di sardine e alici, potendo mangiare le piccole lisce, sono anche una buona fonte di calcio. Importante ricordare che i grassi del pesce contengono anche Vitamina D di cui è un'ottima fonte l'olio di fegato di merluzzo.

Pesce pescato o pesce allevato: quale scegliere?

La scelta tra pesce selvatico (pescato) e allevato dipende da diversi fattori, i principali:

- **il pesce pescato** è spesso considerato di qualità superiore in termini di gusto e consistenza e può avere un profilo nutrizionale più ricco. Tuttavia, la pesca eccessiva può esaurire gli **stock ittici selvatici** e **danneggiare** gli ecosistemi marini. La tracciabilità e la sicurezza alimentare possono essere problematiche a causa della diffusione di **batteri**, **parassiti** e **inquinamento** di minerali come il **mercurio**.
- **il pesce da allevamento** è un'ottima alternativa nutrizionale e contribuisce a mantenere le specie ittiche selvatiche. Gli allevamenti sono controllati dai servizi sanitari del Ministero della Salute per garantire qualità e sicurezza. Ciononostante, l'allevamento intensivo può avere impatti negativi sugli ecosistemi locali e il pesce allevato **può avere un profilo nutrizionale meno vario**. È importante preferire **acquaculture biologiche** per garantire una maggiore stabilità di nutrienti.

Perché mangiare il pesce 3 volte a settimana.

Le linee guida alimentari raccomandano il consumo di **due-tre porzioni di pesce a settimana** (100/120 grammi di parte edibile a porzione). Questa **frequenza** è supportata da studi che mostrano come gli omega 3, i grassi del pesce e l'olio di pesce, possano:

- ridurre i livelli di **trigliceridi**, l'**ipertensione**, migliorare la funzione vascolare, normalizzare la frequenza cardiaca e rafforzare la contrazione del muscolo cardiaco, quindi ridurre l'incidenza di **malattie cardiovascolari**, mortalità cardiaca e ictus ischemico.
- Aumentare la perdita di peso in persone in dieta ipocalorica che assumano **pesce 5 volte a settimana**.
- Rallentare lo sviluppo della **degenerazione maculare** legata all'età.
- Alti livelli di omega-3 sono anche associati a una minore incidenza di alcuni **tipi di cancro**, come quello alla mammella, colon retto e prostata.

Mangiare pesce crudo: le precauzioni

Il consumo di pesce crudo può comportare rischi per la salute, tra cui:

- infezioni da parassiti come **Anisakis** e il verme **Dipylidium Latum**, contaminazioni batteriche come **Salmonella** e **Vibrioni**, virus come **Norovirus** e **Epatite A**, e tossine come **ciguatossine** e **istamina**.

È essenziale acquistare pesce crudo da fonti affidabili e consumarlo solo dopo essere **abbattuto**, o con adeguata cottura per ridurre questi rischi, cioè portare la carne interna ad almeno 60 °C. Inoltre, l'accumulo di **mercurio** nei pesci è un problema significativo in particolare nei **pesci più grandi** che accumulano più mercurio nel tempo attraverso il processo di bioaccumulo. Per ridurre i problemi

causati dal mercurio nei pesci, è consigliabile consumare pesci di piccola taglia e variare la tipologia, alternando pesci magri a quelli grassi.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Torfadottir JE, Ulven SM. Fish - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food Nutr Res. 2024 Mar 5;68.

Balk EM, et al. Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: An Updated Systematic Review. Evid Rep Technol Assess (Full Rep). 2016 Aug;(223):1-1252.

Augood C, Chakravarthy U, Young I et al. (2008) Oily fish consumption, dietary docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid intakes, and associations with neovascular age-related macular degeneration. American Journal of Clinical Nutrition 88: 398–406.

Ramel A, et I. Consumption of cod and weight loss in young overweight and obese adults on an energy reduced diet for 8-weeks. Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 2009- 19: 690–6.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.