

Dalle sarde alle spatole, dalle aguglie alle acciughe: gli "azzurri" sono ricchi di proteine e Omega 3 hanno proprietà antinfiammatorie e anticancro. Tutti i segreti nel manuale dell'oncologo Berrino

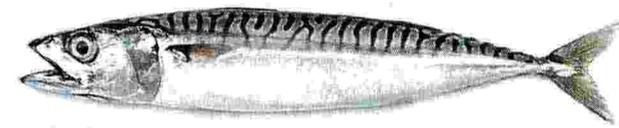
Il buon pesce d'aprile

PREVENZIONE

Il pesce d'aprile è una sardina, un'alice, uno sgombro o un'aringa? Chissà. Certo è uno della famiglia degli "azzurri". Quelli piccoli, con la colorazione dorsale blu o verde e il ventre argento. Quelli che, tra i padiglioni dell'Expo, saranno protagonisti dell'alimentazione salutare made in Italy. Sono poveri i pesci azzurri perché costano poco, ma belli perché riescono a diventare protagonisti di piatti elaborati ed offrire diverse risorse nutritive. Garantiscono un apporto di proteine di elevata qualità e sono ricchi di acidi Omega 3. "Arma" capace di prevenire le malattie cardiache, abbassando il tasso di colesterolo e riducendo la formazione di placche nelle arterie.

LE PROPRIETÀ

Almeno due o tre volte a settimana è bene inserire nel menù questo tipo di pesce. Perché, come suggerisce Franco Berrino epidemiologo già direttore del dipartimento di medicina preventiva dell'Istituto dei tumori di Milano autore del libro appena uscito "Il cibo dell'uomo - La via della salute tra conoscenza scientifica e antiche saggezze" (Franco Angeli editore), oltre a proteggere il cuore gli "azzurri" hanno una funzione importante per lo scheletro. «Le ossa - spiega - non hanno servono solo come sostegno ma hanno un ruolo importante nell'equilibrio dei sali minerali. Il formag-



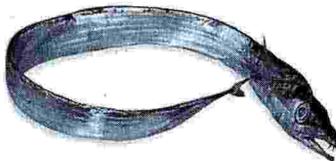
Sgombro e spatola

Lo sgombro (in alto) è uno dei più comuni. Il Pesce Sciabola (sotto) può arrivare a 9 kg



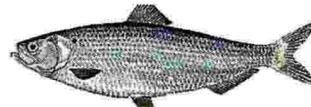
Aguglia

È un pesce azzurro molto diffuso: ha mascelle sottili e prominenti tanto da sembrare un becco



Aringa

Degno rappresentante del pesce azzurro



Acciuga

Detta anche alice, è molto diffusa nel Mediterraneo



Sardina

È comune nel mar Mediterraneo soprattutto nell'Adriatico

gio e, in grado minore, il latte bovino sono certo carichi di calcio, ma sono anche un concentrato di proteine animali. Naturalmente è opportuno garantire un sufficiente apporto di calcio, purché non provenga solo dai latticini».

Da qui, l'elenco di Berrino che parte dai semi di sesamo, alle mandorle, ai cavoli, ai broccoli, ai legumi fino ai prodotti del mare. «Soprattutto le alghe - aggiunge - sempre più raramente mangiate in Occidente, ma anche il pesce, soprattutto quello piccolo dove si mangiano anche le lische». Un dato: negli "azzurri" troviamo 350

mg di calcio per 100 grammi di alimento. Alici e sarde contengono pochi grassi, e in maggioranza buoni, e anche poche calorie. Ideali per chi inizia proprio in questo perio-

SI ALLA COTTURA AL FORNO E AL VAPORE LIMITARE LE FRITTURE LE CONSERVE SOTTO SALE POSSONO ALZARE LA PRESSIONE

do una dieta dimagrante.

LE CARATTERISTICHE

«Il pesce è composto da acqua per il 60-80% - fanno sapere i nutrizionisti della Fondazione Veronesi - proteine per il 15-23% e grassi per lo 0,5-20%. Tra i minerali forniti dagli "azzurri" spiccano anche fosforo, magnesio, potassio, ferro, selenio, iodio e rame. Ricordiamo che l'Omega-3 favorisce la protezione delle cellule dell'invecchiamento». «Il grasso del pesce - sottolinea Berrino - ha anche proprietà antinfiammatorie e antitumorali perché, oltre ad essere

buona fonte di calcio, lo è anche di vitamina D».

L'Associazione medici diabetologi e Fand, per incrementare il consumo di questi pesci ha messo a punto un'app gratuita, "La dolce vita". «Attenzione, nel caso di alici e sardine sott'olio o sotto sale bisogna fare i conti con un aumento di grassi e di sodio non ché di calorie - avverte Lucio Lucchi presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica - Si al forno, al vapore e alla griglia. Fritture limitate».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il buon pesce d'aprile

VINCERE LA NAUSEA SENZA MEDICINALI?

biglietti SI PUÒ!