



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

TONNO IN SCATOLA L'ALIMENTO IDEALE PER UNA DIETA EQUILIBRATA E LEGGERA

Sano, nutriente, ricco di proteine nobili, versatile e allo stesso tempo economico: oggi il tonno in scatola rappresenta sempre di più un must per l'alimentazione dei nostri connazionali. Lo dimostrano anche i dati economici forniti dall'ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici) che vedono nel 2012 i consumi stabili a 2,3 kg pro capite.

Con l'aiuto del Prof. Migliaccio, Presidente della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione) scopriamo le caratteristiche nutrizionali di questo pesce in conserva e gli abbinamenti ideali per un pasto bilanciato e salutare.

Sott'olio o al naturale, il tonno in conserva ha un ruolo fondamentale nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata. Tanto che, secondo una recente **indagine dell'INRAN** (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), è **al secondo posto tra i pesci più diffusi sulle tavole degli italiani**. Una classifica su cui incide non poco l'ottimo rapporto qualità/prezzo: **insieme al latte e alle uova, il tonno in scatola è infatti la proteina di origine animale più conveniente sul mercato**. A conferma di questo trend ci sono i dati economici del settore forniti dall'**ANCIT, l'Associazione Nazionale Conservieri Ittici**: nel **2012** - nonostante la crisi abbia colpito anche il settore alimentare - il **consumo di tonno in scatola** da parte degli italiani ha toccato le **141.000 tonnellate (restando stabile rispetto al 2011)** pari a **2,3 kg pro capite**. Un risultato che ci pone ai primi posti nel mondo insieme a Stati Uniti, Gran Bretagna e Spagna.

Si tratta di un alimento che raggiunge il suo apice di gradimento proprio durante la "bella stagione" diventando così protagonista in cucina di ricette facili, buone e soprattutto salutari. Con l'aiuto del **Prof. Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA** (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione), conosciamo **meglio i plus nutrizionali di questo pesce conservato** e i benefici che il suo consumo porta al nostro organismo.

RICCO DI PROTEINE NOBILI E DAL BASSO CONTENUTO CALORICO

"Il valore energetico del tonno in scatola, afferma il Prof. Migliaccio, dipende dalla quantità di olio che rimane dopo averlo sgocciolato, ed è pari a circa 190 calorie per 100 grammi. Quello in salamoia apporta invece 100 calorie per 100 grammi. Questo alimento fornisce proteine nobili, circa 25 grammi per 100 grammi, e pertanto assicura all'organismo tutti gli amminoacidi indispensabili per il ricambio dei tessuti e per la sintesi di sostanze proteiche come ormoni ed enzimi. Il suo apporto proteico è molto utile anche nell'età evolutiva per garantire il corretto accrescimento."

UN OTTIMO MIX DI OMEGA 3, MINERALI E VITAMINE...

"Il contenuto di lipidi (di grassi) proprio del tonno in scatola- prosegue Migliaccio - è importante per l'apporto di acidi grassi polinsaturi della serie omega 3 che hanno effetti

benefici sull'organismo: determinano infatti una riduzione del Colesterolo totale ed un aumento del Colesterolo buono (HDL-Colesterolo). Regolano inoltre il processo di aggregazione piastrinica riducendo il rischio di trombi e di formazione di placche ateromasiche nelle arterie. Il tonno inoltre, come tutti i prodotti della pesca, è un alimento ricco di iodio: fornisce in media 50-100 µg di iodio per 100 grammi. Questo è un elemento importante per la sintesi degli ormoni tiroidei e pertanto per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea. E' anche ricco di potassio e fosforo. Il potassio è un costituente delle membrane cellulari ed è fondamentale per la contrazione muscolare e per la trasmissione degli impulsi nervosi. Anche il fosforo fa parte delle membrane cellulari ed è un componente del tessuto osseo e del materiale genetico. Il tonno, infine, apporta vitamine del gruppo B importanti per innumerevoli funzioni biologiche e ferro elemento necessario per la sintesi dei globuli rossi. In una dieta equilibrata è auspicabile che il pesce venga consumato almeno tre o quattro volte alla settimana"

GUSTOSO E SALUTARE: E' L'IDEALE PER UN PASTO ESTIVO

"Di facile reperibilità, conservabilità e versatilità in cucina, il tonno in scatola può essere utilizzato al riguardo per la preparazione di innumerevoli pietanze", **dichiara il Prof. Migliaccio**. "Si può gustare come secondo piatto specialmente abbinato a verdure crude o essere aggiunto a ricche insalate miste. Inoltre si presta bene per la preparazione di polpette di pesce o verdure ripiene. Può essere utilizzato anche per l'elaborazione di sughi e condimenti per la pasta e quindi per allestire sulla tavola piatti unici e completi da un punto di vista nutrizionale. E' inoltre un valido ingrediente anche per la preparazione di piatti freddi dall'insalata di riso al cous cous di pesce e verdure. Ottimo, infine, per ideare gustosi antipasti come le tartine al tonno e per il confezionamento di salse che si accompagnano bene anche alle carni come la salsa tonnata".

Composizione chimica e valore energetico del tonno per 100 g di parte edibile

TONNO	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Fibra	kcal
Fresco	21,5	8,1	0,1	0	159
In salamoia sgocciolato	25,1	0,3	0	0	103
Sott'olio sgocciolato	25,2	10,1	0	0	192

Fonte: INRAN, Tabelle di Composizione degli Alimenti (Aggiornamento 2000)

Ufficio stampa ANCIT – Associazione Nazionale Conservieri Ittici

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289