



Associazione Nazionale Conservieri Ittici  
e delle Tonnare

## **NON SOLO TONNO... FOTOGRAFIA DELLE ALTRE CONSERVE ITTICHE TRA PROTEINE NOBILI, MINERALI E UN MARE DI OMEGA 3**

*Pesci azzurri come acciughe, sardine e sgombro, dal notevole apporto nutrizionale così come anche il salmone o ricchissime di minerali come le vongole: le conserve ittiche italiane coniugano gusto e salute posizionandosi come prodotti di prima scelta per un'alimentazione basata sulla dieta mediterranea. Con l'aiuto del Prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), scopriamo quali sono i plus nutrizionali di questi pesci, spesso poco valorizzati, ma dalle numerose proprietà salutari per il nostro organismo.*

Pratiche, economiche, di alto profilo nutrizionale e versatili in cucina: acciughe, sardine, sgombro, salmone e vongole sono un mix perfetto di gusto e sana alimentazione. Possono essere utilizzate per la preparazione di primi gourmet e secondi piatti adatti alle varie stagioni e ai gusti di tutta la famiglia. Oggi, in Italia, secondo le stime **dell'ANCIT – Associazione Nazionale Conservieri Ittici** - il valore delle conserve ittiche è pari a **1.480 milioni di euro**, di cui 1.100 milioni sono attribuiti al tonno in scatola. Parliamo di alimenti che contengono importanti caratteristiche nutrizionali: proteine nobili cioè di alto valore biologico, minerali (calcio, potassio, fosforo, ferro, iodio), vitamine del complesso B, oltre alle vitamine A ed E. Quindi ideali per chi ha bisogno di un surplus proteico, come nel caso degli sportivi, per bambini e ragazzi nell'età dello sviluppo, e per le esigenze delle donne.

Ma soprattutto si tratta di **pesci ricchissimi di acidi grassi polinsaturi omega 3**, come ci tiene a sottolineare il **Prof. Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA, Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.**

*“Acciughe, sardine, sgombro, salmone e vongole costituiscono una fonte importante di omega 3 - **afferma Migliaccio** - acidi grassi polinsaturi definiti “essenziali” perché l'organismo non è in grado di sintetizzarli e devono pertanto essere introdotti con la dieta. Gli omega 3 hanno effetti benefici sul sistema cardiovascolare riducendo il Colesterolo totale ed aumentando il Colesterolo buono (HDL-Colesterolo). Inoltre regolano i fenomeni di aggregazione piastrinica riducendo il rischio della formazione di placche a livello delle arterie e di trombi; dunque sono importanti per prevenire le malattie a carico dell'apparato cardiovascolare”*

## **ACCIUGHE, SARDINE E SGOMBRO: LE CONSERVE ITTICHE A BASE DI PESCE AZZURRO**

Il nostro viaggio alla scoperta delle conserve ittiche parte dai cosiddetti pesci azzurri. In primis l'**acciuga** (*Engraulis encrasicolus*) che tra le conserve ittiche è la più premiata dai consumatori italiani. Si tratta di una specie appartenente alla famiglia delle *Engraulidae*, molto diffusa nel Mediterraneo ma anche lungo le coste occidentali atlantiche. Reperibile principalmente nelle acque costiere poco profonde e nelle acque salmastre delle aree temperate e tropicali, è un pesce che si contraddistingue per il corpo affusolato, per il ventre liscio e arrotondato e per una striscia argentata lungo i fianchi.

Molto simile all'acciuga - quel che le distingue è il sapore e pertanto si preferirà l'una o l'altra in relazione ai gusti personali - è la **sardina** (*Sardina pilchardus*). Si tratta di un pesce della famiglia dei Clupeidi, tra i più diffusi nel mar Mediterraneo. È una specie pelagica ma si può trovare tanto lontano dalle coste quanto in pochi centimetri d'acqua. Con il termine **sgombro** infine si intendono diverse specie diffuse nelle acque costiere del Mediterraneo e del Mar Nero, nonché nel Nord Atlantico, dalle coste marocchine e spagnole fino al Mar di Norvegia. Le più importanti sono lo *Scomber scombrus*, o sgombro del nord, e lo *Scomber colias japonicus*, presente anche nelle acque dell'Oceano Pacifico e dell'Oceano Indiano. Ma **cos'è che accomuna questi 3 pesci azzurri**, oltre al contenuto di Omega 3?

*"In generale tutte le conserve ittiche apportano nutrimento e sapore in poche calorie, **afferma il Prof. Migliaccio.** "Le acciughe, le sardine sott'olio e lo sgombro in salamoia sono poi particolarmente ricchi di calcio, in particolare lo sgombro ne fornisce 185 mg per 100 grammi di alimento. Questo è un minerale indispensabile durante tutta la vita. In particolare nella prima infanzia e nell'adolescenza il consumo di alimenti ricchi in calcio permette il corretto sviluppo del tessuto scheletrico ed il suo accrescimento. Mentre in età adulta l'apporto di calcio è importante per il raggiungimento di un buon picco di massa ossea per evitare in età avanzata, soprattutto nelle donne, l'instaurarsi di patologie dovute ad una sua carenza come l'osteoporosi.*

## **SALMONE E VONGOLE: ALIMENTI IDEALI PER UNA DIETA EQUILIBRATA**

Salmone e vongole non rientrano nella categoria del pesce azzurro ma sono comunque prodotti ittici molto importanti per le loro qualità nutrizionali. Il **salmone** è un pesce presente in prevalenza nell'emisfero boreale, nelle zone temperate e fredde, tanto nei mari quanto nei fiumi e nei laghi. Le specie più utilizzate dall'industria conserviera sono il *Salmo salar* e, in misura minore, il cosiddetto "Salmone rosa" (*Oncorhynchus gorbuscha*).

Nella parola **vongole** sono invece racchiuse tante specie di molluschi bivalvi della famiglia delle Veneridae. Le vongole si trovano riunite in banchi in particolare nel Mar Mediterraneo, nell'Oceano Atlantico orientale e nel Mar Caspio; in Italia le

vongole sono particolarmente numerose nel Mar Adriatico e nel medio-basso Tirreno. Da segnalare, tra le vongole prodotte e commercializzate in vaso di vetro, la specie Venus Gallina, particolarmente apprezzata per le carni saporite e dunque utilizzata in grandi quantità per numerosi antipasti e primi piatti appetitosi.

*“Le caratteristiche nutrizionali del salmone, **afferma il Prof. Migliaccio**, sono paragonabili a quelle del pesce azzurro: la quota proteica è sovrapponibile a quella dello sgombrò, delle sardine e delle acciughe così come l'apporto lipidico e quello energetico; il contenuto di micronutrienti è buono in entrambe le due tipologie di pesce, tuttavia il salmone è meno ricco di ferro.”*

*“Le vongole invece, **prosegue Migliaccio**, sono meno ricche di proteine rispetto al pesce azzurro, tuttavia sono raccomandate per il loro tenore in sali minerali come zinco, magnesio, iodio e anche ferro. L'apporto calorico è minore rispetto agli altri prodotti della pesca e i grassi sono presenti in basse percentuali. La presenza di colesterolo nei frutti di mare è compensata dalla quasi assenza di acidi grassi saturi che sono quelli che possono indurre la formazione di placche ateromasiche. Tutti i prodotti ittici in conserva si possono gustare al naturale o essere utilizzati per la preparazione di gustosi primi e secondi piatti adatti alle varie stagioni e ai gusti di tutta la famiglia.*

#### **Composizione nutrizionale e valore energetico dei principali prodotti ittici conservati (per 100 g di alimento)**

<b>Alimento</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Lipidi g</b>	<b>Glucidi g</b>	<b>Energia kcal</b>
<b>Sardina sott'olio</b>	18,5	29,0	----	335
<b>Acciuga sott'olio</b>	25,9	11,3	0,2	206
<b>Sgombro in salamoia</b>	19,3	11,1	----	177
<b>Sgombro all'olio d'oliva</b>	25,7	10,2	0,2	195
<b>Salmone in salamoia</b>	25,4	4,5	1,2	147
<b>Vongole</b>	10,2	2,5	2,2	72

**Fonte: INRAN, Tabelle di Composizione degli Alimenti (Aggiornamento 2000) ed etichette nutrizionali in commercio**

**Contenuto di minerali in alcuni prodotti ittici conservati (per 100 g di alimento)**

<b>Alimento</b>	<b>Iodio µg</b>	<b>Potassio mg</b>	<b>Ferro mg</b>	<b>Calcio mg</b>	<b>Fosforo mg</b>
<b>Acciuga sott'olio</b>	50-100	700	1,3	44	351
<b>Sgombro in salamoia</b>	50-100	---*	2,1	185	274
<b>Salmone in salamoia</b>	50-100	420	0,6	19	250

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