



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

PROTEINE NOBILI, IODIO E LISINA, ECCO PERCHÉ IL TONNO IN SCATOLA È L'ALIMENTO "MUST" PER CHI FA SPORT

È tra le proteine di origine animale più economiche. E se non bastasse il grande successo raggiunto in termini di fidelizzazione presso i consumatori italiani, oggi il tonno in scatola riscuote sempre più consensi nelle scelte degli sportivi a tavola tanto da entrare di diritto nella top 5 degli alimenti a cui non saprebbero rinunciare. Il Prof. Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA (Società Italiana di Scienza dell'alimentazione), ci racconta perché questo pesce in conserva è così funzionale all'alimentazione di persone che praticano sport ad ogni età, agonisti o dilettanti che siano...

Che fosse un alimento sano, nutriente, versatile e allo stesso tempo economico già lo sapevamo. Infatti – come dimostrano i dati forniti dall'**ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici)** - gli italiani sembrano proprio non poterne farne a meno. Il tonno in scatola è oggi presente nel 96% delle case degli italiani e **nel 2013** i nostri connazionali ne hanno consumato ben **2,3 kg pro capite**. Ma forse non tutti sanno che questo pesce in conserva, così popolare, **è anche uno dei prodotti simbolo dell'alimentazione dello sportivo**, come dimostra l'indagine **Ancit/Doxa** da cui emerge che per **7 italiani su 10** il tonno in scatola è considerato un alimento ideale per chi vuole tenersi in forma o pratica un'attività sportiva. E sono proprio loro, la schiera degli sportivi, tra regolari e occasionali circa **25 milioni** di italiani, a confermarlo: il **tonno è un ingrediente irrinunciabile della loro dieta**, insieme a carni bianche, legumi, yogurt magro e bresaola.

I motivi? Basterebbe citare a questo proposito l'elevatissimo contenuto di **proteine nobili** – ben 25 g ogni 100 g di prodotto – che lo pone al vertice degli alimenti da preferire per migliorare il tono e l'efficienza delle nostre masse muscolari. Ma ci sono anche altri nutrienti - poco conosciuti ma fondamentali per il nostro organismo come **la lisina e lo iodio** - che lo rendono particolarmente adatto a chi predilige uno stile di vita ispirato al benessere e al movimento. Con l'aiuto del **Prof. Pietro Antonio Migliaccio, nutrizionista e Presidente della SISA** (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione), conosciamo dunque meglio i pregi di questo alimento e i benefici che il suo consumo porta alla dieta dello sportivo.

TONNO IN SCATOLA: UN'INSOSTITUIBILE FONTE DI PROTEINE PER I NOSTRI MUSCOLI

*"Il fabbisogno di proteine dello sportivo - afferma il Prof. Migliaccio - è leggermente superiore rispetto a quello di un individuo sedentario. Un adulto deve introdurre giornalmente 1 grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo che corrisponde a circa il 15% delle calorie apportate dalla razione giornaliera complessiva. Chi pratica sport, anche in relazione al tipo di attività che svolge, può avere bisogno giornalmente sino ad 1, 2 – 1,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Per far fronte a questa esigenza, **il tonno in scatola, conservato sott'olio o in salamoia, è un alimento***

prezioso per tutta la famiglia, ed in particolare per chi pratica attività sportiva a livello amatoriale o anche agonistico. Infatti fornisce un'eccellente quantità di proteine che sono di elevato valore biologico, cioè apportano una quantità di amminoacidi essenziali e non essenziali ottimale per ottenere ed incrementare la sintesi proteica. Questa garantisce il tono e l'efficienza dell'apparato locomotore ed è fondamentale anche per la sintesi di ormoni e neurotrasmettitori, indispensabili per ottimizzare tutto il lavoro muscolare."

RICCO DI LISINA: UN AMMINOACIDO FONDAMENTALE PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA

Rispetto ad altri alimenti proteici come latticini e carni bianche il tonno è tra i più ricchi di **lisina** (vedi tabella allegata). Si tratta di un amminoacido che favorisce la sintesi proteica ed ha un ruolo importante per la produzione di carnitina e quindi di energia durante l'attività sportiva. Allo stesso tempo va sottolineato come 100 g di tonno forniscono in media 50-100 µg di **iodio** che è un nutriente importante per la sintesi degli ormoni tiroidei e quindi per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea che modula tutte le attività metaboliche dell'individuo e regola l'accrescimento dei bambini. "L'apporto di lisina e di iodio del tonno – **afferma il Prof. Migliaccio** - è ottimale per la dieta dello sportivo ma anche più in generale per chi è nella fase della crescita, per gli adulti e per l'alimentazione nella terza e quarta età. Questi nutrienti, infatti, consentono il regolare sviluppo ed accrescimento nell'età evolutiva, ottimizzano il metabolismo dell'adulto, contrastano la perdita di masse muscolari nell'anziano e consentono un eccellente equilibrio psicofisico per garantire le migliori prestazioni atletiche. Inoltre va ricordato che in Italia, e in molte altre parti del mondo, vi è una carenza di iodio e quindi è necessario che vengano introdotti alimenti come il tonno ricchi di questo importante nutriente."

POCHE CALORIE E BUONA FONTE DI OMEGA 3: TONNO IDEALE PER MANTENERE IL PESO OTTIMALE

Il tonno garantisce un'adeguata assunzione proteica in un contesto ipocalorico che consente allo sportivo anche il mantenimento del peso ottimale. Infatti come ci ricorda il Prof. Migliaccio: "fornisce un modesto apporto di grassi che varia da 0,3 grammi per 100 del tonno in salamoia a 10 grammi per 100 di quello conservato sott'olio. Tra l'altro, questi lipidi sono rappresentati da acidi grassi polinsaturi della serie omega 3 che hanno effetti benefici sull'apparato cardiovascolare. Tale sua composizione lo rende inoltre facilmente digeribile e utilizzabile. Infatti per ottenere un ottimale rendimento sportivo è fondamentale la buona digeribilità degli alimenti che consente un ridotto afflusso di sangue all'apparato digerente e consente una migliore disponibilità di ossigeno a livello muscolare. L'apporto energetico del tonno è di circa 100 calorie per 100 grammi di alimento, quando si consuma tonno in salamoia, ed aumenta sino a 190 calorie per 100 grammi nel caso del tonno sott'olio sgocciolato."

QUANDO E COME CONSUMARLO PRIMA DI UN'ATTIVITÀ SPORTIVA

Di facile reperibilità, conservabilità e versatilità in cucina, il tonno in scatola è l'ideale per costituire un pasto di preparazione di un'attività sportiva. Considerato una volta l'alimento estivo per eccellenza, è diventato negli anni un cibo adatto a tutte le stagioni, in grado di dar vita attraverso la sua adattabilità in cucina a ricette buone e leggere: dagli antipasti alla pasta, dalle insalate ai secondi fino al tradizionale panino. "Il tonno in scatola - **afferma il Prof. Migliaccio** - può essere consumato nell'ambito di un pasto completo che preveda anche il consumo di alimenti ricchi di carboidrati come il riso o la pasta o il pane.

È opportuno che siano presenti anche alimenti ricchi di acqua, vitamine e sali minerali come la frutta e la verdura. Tra l'altro l'abbondanza di lisina del tonno bilancia la carenza di questo amminoacido nei cereali." "Il tonno in conserva – prosegue il Prof. Migliaccio - è ottimo anche come snack, specialmente se accompagnato da pane o crackers o altri prodotti da forno. In tal caso è preferibile consumarlo una o due ore prima dell'allenamento o subito dopo l'attività fisica. Questo spuntino permette di fronteggiare al meglio l'impegno muscolare o di reintegrare le perdite proteiche dovute all'attività sportiva."

FOSFORO, CALCIO, VITAMINE B E FERRO: L'IDEALE PER CHI PRATICA SPORT

Altri nutrienti di cui è molto ricco il tonno sono il fosforo, il calcio, le vitamine del gruppo B ed il ferro. "Il fosforo - conclude il Prof. Migliaccio - è un costituente di tutte le membrane cellulari ed il calcio è fondamentale per numerose funzioni biologiche tra le quali la contrazione muscolare. Il ferro è indispensabile per il trasporto di ossigeno a tutti i tessuti, specialmente ai muscoli ed al cervello. Le vitamine del gruppo B garantiscono l'integrità di tutte le funzioni del sistema nervoso. Dunque questi micronutrienti sono indispensabili per mantenere la salute del fisico ed anche la lucidità e la concentrazione necessaria durante l'esercizio sportivo ed in tutte le attività quotidiane della vita."

Contenuto di lisina e di iodio di alcuni cibi*

(mg - µg per 100 grammi di alimento)

Alimento	Contenuto di lisina e iodio (mg - µg)
Tonno sott'olio sgocciolato	2441 - 50/100
Petto di pollo	2246 - 2/5
Filetto di bovino adulto	1866 - 2/5
Lombo di maiale	1737 - 2/5
Caciotta	1450 - 50
Mozzarella	1200 - 50
Ricotta di pecora	814 - 50
Latte di mucca	272 - 50

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

Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana
LARN – revisione 1996

* Il contenuto di iodio degli alimenti è variabile in relazione a diversi fattori come le variazioni geologiche del terreno e delle acque e gli interventi per l'agricoltura e l'industria.