



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

TONNO IN SCATOLA: FALSI MITI E VERITA' POCO CONOSCIUTE DI UN ALIMENTO PRESENTE NEL 94% DELLE CASE DEGLI ITALIANI

Spesso si fa confusione attorno a quello che, numeri alla mano, è uno dei simboli della spesa alimentare degli italiani. Per porre fine a tutti i nostri dubbi dal sito www.tonno360.it, il portale di riferimento della cultura del tonno in scatola ideato dall'ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici- ecco alcuni luoghi comuni da sfatare accanto a certezze ancora non percepite come tali dai consumatori italiani. Che comunque di questo prodotto si fidano eccome, visto che nelle nostre case non manca praticamente mai!

N.B: per la parte nutrizionale risponde il Prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'alimentazione (SISA)

NUTRIZIONE E SALUTE - 1

“Il tonno fresco ha prerogative nutrizionali migliori rispetto
al tonno in scatola”

FALSO!

Prof. Migliaccio

“Le tecniche di conservazione del tonno in scatola consentono il mantenimento delle caratteristiche nutrizionali che sono simili a quelle del tonno fresco. Entrambi sono ricchi di proteine nobili, addirittura il tonno in scatola ne contiene una quantità maggiore (25 g per 100 g di alimento) rispetto a quello fresco (21 g per 100 g di alimento). Ambedue apportano acidi grassi omega 3, protettori del sistema cardiovascolare. Anche il contenuto di vitamine e sali minerali rimane inalterato: il tonno in scatola come quello fresco è ricco di iodio, potassio, ferro, fosforo e vitamine del gruppo B. Inoltre, il tonno in scatola, a parità di apporto nutrizionale con quello fresco, è più economico ed offre numerosi vantaggi in relazione alla sua facile reperibilità, conservabilità e versatilità in cucina.”

NUTRIZIONE E SALUTE - 2

“E’ un pesce particolarmente adatto all’alimentazione degli sportivi”

VERO

Prof. Migliaccio

“Il tonno in scatola è anche uno dei prodotti simbolo dell’alimentazione dello sportivo, come dimostra una recente indagine Ancit/Doxa dalla quale 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. I motivi? Basterebbe citare a questo proposito l’elevatissimo contenuto di proteine nobili, cioè di elevato valore biologico – 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. Le proteine nobili infatti 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. In generale chi pratica sport, anche in relazione al tipo di attività che svolge, può avere bisogno giornalmente sino a 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.”

NUTRIZIONE E SALUTE - 3

“Il tonno è un importante fonte di lisina e di iodio”

VERO

Prof. Migliaccio

“Rispetto ad altri alimenti proteici come latticini e carni bianche il tonno è tra i più ricchi di lisina. 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; è quindi necessario 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 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.”

NUTRIZIONE E SALUTE – 4

“Ha pochi grassi e quelli che ha sono insaturi: non fanno infatti aumentare il livello di colesterolo”

VERO

Prof. Migliaccio

“Il tonno garantisce un’adeguata assunzione proteica anche in un contesto ipocalorico che consente il mantenimento del peso ottimale. Infatti 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. 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.”

NUTRIZIONE E SALUTE – 5

“Il tonno in scatola non è adatto all’alimentazione della terza e quarta età”

FALSO!

Prof. Migliaccio

“Il tonno in scatola è un alimento prezioso per la terza e quarta età in quanto apporta nutrienti importanti per la salute. Innanzitutto è ricco di proteine di alto valore biologico e pertanto è molto utile per contrastare la sarcopenia, cioè la perdita di massa muscolare, che si verifica con il passare degli anni. Inoltre fornisce nutrienti preziosi per la salute del cuore e delle arterie quali gli acidi grassi omega 3 ed è ricco di vitamine e sali minerali che con il loro potere antiossidante contrastano i processi dell’ invecchiamento. E’ un alimento di facile masticazione ed alta digeribilità e può sostituire vantaggiosamente altre pietanze che sono più costose e che richiedono una preparazione culinaria più complessa.”

SOVRAFRUTTAMENTO RISORSE MARINE

“Il tonno pinna gialla è un pesce in via di estinzione”

FALSO!

ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici

“Il pinna gialla o yellowfin, insieme con il tonnetto striato, costituisce il 90% della materia prima dell'industria conserviera mondiale ed è il tonno più utilizzato dall'industria italiana per le sue qualità organolettiche. Non si tratta assolutamente in via di estinzione o sovra sfruttato. Il tonno destinato alla produzione italiana di conserve proviene generalmente da stock non compromessi e/o in via di esaurimento. Per quanto riguarda i metodi di pesca l'industria italiana del tonno privilegia fornitori che adottano modalità di pesca idonei a evitare il sovra sfruttamento delle risorse. Infine va ricordato che le flotte impegnate nella pesca dei tonni da cui attingono le industrie italiane, rispettano le leggi ed i regolamenti che vietano l'uso di strumenti di pesca impropri e delimitano i periodi di attività al fine di rendere possibile il necessario ripopolamento della specie e garantire una migliore sostenibilità della pesca in tutti i mari.”

PACKAGING E SOSTENIBILITA'

“Il tonno in scatola è un prodotto anti-spreco”

VERO

ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici

“Il tonno in scatola presenta ottime prerogative di sostenibilità, soprattutto se comparato ad altri alimenti proteici e ai pesci venduti al consumo perché non genera perdite alimentari o scarti. E' un alimento che ha una lunga shelf-life, cioè il periodo di tempo in cui mantiene intatte le proprie caratteristiche qualitative nelle normali condizioni di conservazione e utilizzo. Inoltre non necessita di energia per la conservazione e la manipolazione ma viene conservato a temperatura ambiente, ha una deperibilità sino a 5 anni dal momento del confezionamento. L'imballaggio, una delle voci più impattanti per il consumo dei materiali, è nella quasi totalità costituita da confezioni interamente riciclabili. Totalmente riciclabili risultano anche gli involucri cartonati, cui si attribuiscono compiti di protezione delle confezioni e di comunicazione al consumatore. La banda stagnata e l'alluminio che costituiscono la maggior parte delle confezioni possono essere riciclati più volte, senza perdere le proprie qualità.. Ciò comporta fra l'altro enormi

risparmi: produrre alluminio con materiale riciclato riduce di ben il 95% il consumo di energia rispetto all'utilizzo della materia prima grezza. Ai vantaggi ambientali delle lattine realizzate con materiali, siano essi a banda stagnata o in alluminio, riciclabili pressoché all'infinito, vanno aggiunte l'affidabilità e la sicurezza. Questo packaging consente anche - grazie al processo di sterilizzazione applicato - di mantenere le proprietà organolettiche dei prodotti senza l'uso di conservanti - e di preservare il tonno a temperatura ambiente, senza refrigerazione o altre modalità di trattamento con evidenti benefici dal punto di vista energetico."

CONVENIENZA

"Il tonno in scatola costa tanto"

FALSO!

ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici

"In realtà è vero esattamente il contrario. Grazie all'ottimo rapporto qualità/prezzo è alimento anticrisi per eccellenza e insieme al latte e alle uova, è tra le proteine di origine animale più conveniente sul mercato. Ha una penetrazione altissima nelle case degli italiani, pari a circa il 94% delle famiglie. Come dimostrano del resto i dati economici forniti dall'ANCIT che vedono nel 2013 i consumi stabili a 2,2 kg pro capite."

MERCURIO - 1

"Il tonno in scatola non si può mangiare in gravidanza"

FALSO!

ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici/EFSA

Tutti i pesci ed i frutti di mare possono contenere metilmercurio, presente naturalmente nell'ambiente o come conseguenza dell'inquinamento. I grandi pesci predatori possono accumularne livelli più elevati attraverso la catena alimentare. A titolo precauzionale alle donne in gravidanza e alle donne in età fertile che stanno programmando una gravidanza, si consiglia di non consumare più di due porzioni di tonno a settimana. Questi consigli si applicano anche alle donne in allattamento e i bambini sotto i tre anni. Nell'ultimo suo parere l'EFSA (Europea Food Safety Authority) ha stabilito comunque che

durante la gravidanza il consumo di circa 1-2 porzioni di prodotti della pesca alla settimana, fino ad un massimo di 3-4 porzioni, è stato associato a risultati funzionali migliori nello sviluppo neurologico nei bambini rispetto al non consumo. Queste quantità sono state anche associate dall'EFSA ad un rischio più basso di mortalità per malattie cardiovascolari negli adulti e sono compatibili con gli attuali livelli di assunzione e con le raccomandazioni nella maggior parte dei Paesi europei considerati.

La valutazione dell'EFSA ha incluso gli effetti sia positivi che negativi dovuti alla presenza di nutrienti e di non nutrienti (quali i contaminanti come il metilmercurio)". Questo significa che i benefici legati al consumo di pesce superano di gran lunga gli eventuali rischi comportati dall'eventuale assunzione dei contaminanti.

MERCURIO – 2

“ L’industria conserviera ittica garantisce severi controlli sulla presenza di mercurio nel tonno in scatola”

VERO!

ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici:

“Il tonno in scatola è soggetto a controlli frequenti, puntuali ed estesi lungo tutta la filiera - dalla cattura alla commercializzazione tali da garantire livelli di salubrità e sicurezza massimi per il prodotto lavorato soprattutto per quanto riguarda eventuali livelli di mercurio presenti. Va segnalato come in questo contesto, i controlli interni, così come quelli effettuati dalle Autorità sanitarie, evidenziano valori di mercurio di gran lunga inferiori a quelli imposti dalla legislazione dell’Unione europea ed italiana (1 mg/kg di peso fresco). Le aziende aderenti ANCIT adottano una politica di approvvigionamento molto accorta che consente di scegliere le materie prime sicure per evitare che queste contengano contaminanti o sostanze che presentano dei rischi per il consumatore. Inoltre l’industria italiana del tonno in scatola utilizza pesci di diversa provenienza geografica e che vivono in ambienti meno inquinanti come l’ambiente oceanico e tropicale”.