

Uno dei simboli della spesa alimentare degli italiani, spesso vittima di alcuni luoghi comuni da sfatare, accanto a certezze ancora non percepite dai consumatori. Un prodotto nutrizionalmente valido, economico e adatto agli sportivi, come agli anziani e ai ragazzi in crescita. Alle domande risponde il professor Antonio Migliaccio, presidente della Società Italiana di Scienza dell'alimentazione (Sisa). Per ulteriori chiarimenti c'è il sito dell'Ancit: www.tonno360.it.



Tonno in scatola Amato (e mangiato) da tutti, ma sottostimato

È nutrizionalmente molto inferiore a quello fresco

FALSO 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 e offre numerosi vantaggi in relazione alla sua facile reperibilità, conservabilità e versatilità in cucina.

È adatto agli sportivi

VERO Il tonno in scatola è anche uno dei prodotti simbolo dell'alimentazione dello sportivo. I motivi? Basterebbe citare a questo proposito l'elevatissimo contenuto di proteine nobili, cioè di elevato valore biologico 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 aminoacidi essenziali e non essenziali ottimale per ottenere e 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.

Non è consigliato agli anziani

FALSO Il tonno in scatola è un alimento prezioso per la terza e quarta età in quanto apporta nutrienti importanti per la salute ed 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. Oltretutto è un alimento di facile masticazione e alta digeribilità e può sostituire vantaggiosamente altre pietanze che sono più costose e che richiedono una preparazione culinaria più complessa.

È una fonte di lisina e di iodio

VERO Rispetto ad altri alimenti proteici come latticini e carni bianche, il tonno è tra i più ricchi di lisina. Si tratta di un aminoacido che favorisce la sintesi proteica e ha un ruolo importante per la produzione di carnitina e quindi di energia. Allo stesso tempo va sottolineato come 100 g di tonno forniscono in media 50-100 microgrammi 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 inoltre regola l'accrescimento dei bambini.

Si tratta di un pesce grasso

FALSO 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, e aumenta sino a 190 calorie per 100 grammi nel caso del tonno sott'olio sgocciolato.