



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

NON SOLO OMEGA 3... IL TONNO IN SCATOLA E' RICCO DI SELENIO E ZINCO MINERALI FONDAMENTALI PER IL NOSTRO ORGANISMO

Il tonno in scatola ha innumerevoli pregi nutrizionali: apporta proteine nobili, acidi grassi omega 3, ferro, iodio, potassio e numerose vitamine come la tiamina, la riboflavina, la niacina e la vitamina A. Ma tra i straordinari plus del tonno in scatola va menzionato il suo eccellente apporto di selenio e zinco.

Molti sanno che il tonno è ricco di proteine nobili ed omega 3. Ma non tutti sanno che questo alimento, **presente nel 94% delle case degli italiani per un consumo pro capite di 2,3 kg** secondo le recenti stime dell'**ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici)**, è ricco di **selenio e zinco**, due minerali indispensabili per innumerevoli funzioni biologiche. Come racconta il **Prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA)**:

“Il tonno in scatola rappresenta una delle più importanti fonti di selenio per l'alimentazione degli italiani. Mediamente il tonno in scatola, sott'olio o al naturale, contiene una quantità media di selenio pari a 35 µg per 100 grammi di alimento mentre le carni, pur essendo una buona fonte di selenio, ne apportano una quantità inferiore (11-17 µg per 100 grammi di alimento). Il fabbisogno medio di selenio per una persona adulta è di 45 µg al giorno. Pertanto quando si consuma come secondo piatto una porzione di tonno sott'olio o al naturale, di circa 100 grammi, si copre sino al 90% del fabbisogno giornaliero di selenio.”

*“Il selenio, **prosegue il Prof. Migliaccio**, è importante per il metabolismo degli ormoni tiroidei, per la regolare attività del sistema immunitario ed anche per i sistemi di difesa contro lo stress ossidativo. Ogni giorno si formano nelle cellule sostanze dannose che si chiamano radicali liberi e che sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA) aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all'origine di molte forme tumorali. Affinché i radicali liberi vengano inattivati e resi innocui è necessario che l'organismo umano si difenda*

quotidianamente con sistemi e composti antiossidanti. Tra gli oligoelementi con spiccata attività antiossidante si distinguono appunto il selenio e lo zinco.”

IL TONNO E' ANCHE UN'OTTIMA FONTE DI ZINCO

*“Il tonno in scatola, afferma il Prof. Migliaccio, apporta anche zinco in una quantità pari a circa 0,8 mg per 100 grammi di alimento. La carne ne apporta di più, il latte ed i formaggi di meno. Tuttavia l'associazione zinco e selenio che si trova nel tonno fa sì che questo alimento rappresenti una delle migliori difese contro lo stress ossidativo. Lo zinco, oltre ad avere un ruolo importante **nei processi antiossidanti di difesa**, è coinvolto in numerose funzioni cellulari ed è fondamentale anche per la crescita e lo sviluppo dei soggetti in età evolutiva. Il fabbisogno medio è di 7 mg/die per i bambini compresi tra i 7 ed i 10 anni ed aumenta nell'età dell'adolescenza ad 8-10 mg/die; l'adulto ha invece un fabbisogno di 10 mg/die.”*

Dunque un'alimentazione che comprenda piatti saporiti a base di tonno in scatola può essere utile per tutti ed in particolare per i ragazzi in fase di accrescimento. Infine secondo alcuni studi la popolazione ultrasessantenne è quella maggiormente a rischio di carenza di zinco per cause di varia natura: ridotta capacità di assorbimento, problemi di masticazione, interazione con farmaci, etc. Il tonno, quindi, rappresenta uno degli alimenti indicati nell'alimentazione della terza e quarta età. Infatti è di facile reperibilità, ha un costo modesto e le sue carni sono tenere, semplici da masticare, digerire ed assorbire.

Pietro A. Migliaccio

Medico Nutrizionista

Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)

Martina Comuzzi - Silvana Nascimben

Dottoresse in Dietistica

Socie S.I.S.A.

Ufficio stampa **ANCIT - Associazione Nazionale Conservieri Ittici**

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi

