

ESTATE A “TUTTO TONNO” GUSTO E SALUTE IN TAVOLA GRAZIE A SELENIO, PROTEINE NOBILI E OMEGA 3

Alimento estivo per eccellenza, il tonno in scatola è un ingrediente passe-partout per tante preparazioni fresche e veloci. Lo amano 9 italiani su 10, che ne hanno almeno una scatoletta in casa. Ma se tutti concordano sui plus in cucina, ci sono alcune caratteristiche nutrizionali poco conosciute di grande importanza per il nostro organismo. Come il selenio, eccellente alleato contro lo stress ossidativo. A rivelarlo una ricerca della Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA). Prof. Migliaccio, Presidente della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione): “Selenio fondamentale per l'organismo, il tonno in scatola ne è ottima fonte”

Dalle insalate alle paste fredde, fino al classico panino in abbinamento al pomodoro, da gustare al mare o in ufficio, il tonno scatola è il **protagonista indiscusso di pranzi e cene estive**. Come dimostra il grado di apprezzamento degli italiani che ne consumano **2,4 kg pro capite all'anno** ed è **presente nel 94% delle abitazioni** (dati **ANCIT** – Associazione Nazionale Conservieri ittici e tonnare).

Versatile e facile di cucinare, veloce da preparare e gustoso, il tonno in scatola è anche un alimento estremamente nutriente e utile al nostro organismo, grazie al contenuto di **omega 3, proteine nobili, ferro, iodio, potassio e vitamina A**.

ECCELLENTE FONTE DI SELENIO: BEN 80 µg PER 100 g DI PRODOTTO

Ma non tutti sanno che il tonno in scatola è anche **un'eccellente fonte di selenio**, minerale fondamentale per innumerevoli funzioni biologiche. Lo dimostra una recente ricerca della **Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari (SSICA)**, svolta sulle conserve di tonno presenti sul mercato italiano, che ha rilevato un livello medio di selenio di circa **80 µg per 100 g di prodotto**. Un risultato che aggiunge un'ulteriore nota positiva su questo alimento, come commenta il **prof. Migliaccio, Presidente della SISA (Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione)**:

“I LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) consigliano un fabbisogno di 41 µg/ die di selenio per soddisfare le esigenze di un uomo adulto e il tonno in scatola risponde perfettamente a questa necessità. Ecco perché è l'ideale nelle diete ipocaloriche, normocaloriche e in tutte le condizioni nelle quali è richiesto un alimento che fornisca proteine di elevato valore biologico unitamente alla sicurezza sia dal punto di vista nutrizionale sia di salubrità.”

IL SELENIO: UN'AIUTO IDEALE CONTRO LO STRESS OSSIDATIVO

Vediamo nello specifico perché l'apporto del selenio nella dieta è fondamentale per il benessere di tutto l'organismo: si tratta di un minerale coinvolto nel funzionamento della **ghiandola tiroidea**, del **sistema immunitario** e un ottimo alleato **contro lo stress ossidativo**:

“Ogni giorno - prosegue il Prof. Migliaccio - si formano nelle cellule sostanze dannose, i cosiddetti radicali liberi”, 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”. 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 anche lo zinco – entrambi presenti nel tonno in scatola.”

TONNO IN SCATOLA: MIX DI OMEGA 3, MINERALI E VITAMINE

In generale, portare in tavola il tonno in scatola equivale ad assumere un mix di nutrienti che contribuisce al corretto funzionamento del nostro organismo: dagli acidi grassi polinsaturi della serie **Omega 3** che determinano l'aumento del colesterolo buono, allo **iodio** (in media 50-100 µg di iodio per 100 grammi) importante per la sintesi degli ormoni tiroidei e per il corretto funzionamento della ghiandola tiroidea; al **potassio**, un costituente delle membrane cellulari fondamentale per la contrazione muscolare e per la trasmissione degli impulsi nervosi. Da non dimenticare poi le **vitamine A e B**, importanti per innumerevoli funzioni biologiche e il **ferro**, elemento necessario per la sintesi dei globuli rossi.

TONNO IN SCATOLA PROTAGONISTA DELLE RICETTE ESTIVE

Con un apporto calorico di sole **190 kcal per 100g** di prodotto sott'olio sgocciolato, il tonno in scatola è l'alimento perfetto per chi vuole mantenere la forma, soprattutto con la prova costume dietro l'angolo! Grazie alla sua versatilità, facile reperibilità e conservabilità, è ideale per un pranzo fresco **sotto l'ombrellone** o per preparare sfiziosi piatti da gustare durante una cena in terrazzo.

“Il tonno in scatola può costituire un secondo piatto, specialmente se abbinato a verdure crude o aggiunto a ricche insalate miste – consiglia il prof. Migliaccio – ma può essere utilizzato anche per l'elaborazione di sughi e condimenti per la pasta e quindi per allestire piatti unici e completi da un punto di vista nutrizionale. È un valido ingrediente per la preparazione di cibi freddi come insalate di riso o cous cous di pesce e verdure. Ottimo, infine, per ideare gustosi antipasti come tartine al tonno e per il confezionamento di salse che si accompagnano bene anche alle carni come la salsa tonnata”

MIGLIACCIO: “TONNO IN SCATOLA ALIMENTO SICURO, BASSI I LIVELLI DI MERCURIO”

E infine sfatiamo un falso mito spesso legato al tonno in scatola e che riguarda la presenza di **mercurio nelle scatolette**. Le analisi della SSICA hanno dimostrato che i valori di mercurio sono di gran lunga **inferiori ai limiti** imposti dalla legislazione dell'Unione Europea e quella italiana (1 mg /kg di peso fresco).



Associazione Nazionale Conservieri Ittici
e delle Tonnare

*"I valori di mercurio riscontrati da questa ricerca ci rassicurano – **conclude il prof. Migliaccio** – e ci permettono di inserire il tonno in scatola due/tre volte alla settimana nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata. Inoltre parliamo di un alimento soggetto a controlli frequenti, puntuali ed estesi lungo tutta la filiera - dalla cattura, alla selezione accurata delle materie prime, fino alla commercializzazione - tali da garantire livelli di salubrità e sicurezza massimi per il prodotto lavorato soprattutto per quanto riguarda eventuali livelli di mercurio presenti."*

Ufficio stampa ANCIT – Associazione Nazionale Conservieri Ittici

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Simone Ranaldi 0644160883; 3355208289

Melania Rusciano 0644160837; 3248175786