



IL PESCE, TOCCASANA PER LE ARTERIE

di Alfredo Zavanone



Nel settore alimentazione il pesce ricopre un ruolo fondamentale al pari della carne, sia per le sue proprietà organolettiche sia per le proteine che vi sono contenute.

Pesci quali salmone, aringhe, tonno e pesce azzurro, se consumati almeno un paio di volte alla settimana, riducono il rischio di malattie cardiovascolari; al giorno d'oggi è facile reperirlo anche sui mercati rionali e settimanali ad un prezzo inferiore rispetto a quello dei normali supermercati, l'importante è che sia sempre fresco di giornata e appena pescato.

Di recente a Washington si è svolto il "Global Health" dietro attenta organizzazione di Vittorio Dainone, collaboratore scientifico dell'Ambasciata Italiana, ed è intervenuta la ASL 2 della Provincia di Savona tramite alcune personalità liguri che hanno espresso il loro punto di vista sulla "dieta mediterranea".

Fra i relatori della sessione "Salute e nutrizione" hanno partecipato: il Prof. Paolo Bellotti, direttore del reparto Cardiologia dell'ospedale San Paolo di Savona, che ha parlato dell'importanza del pesce per la prevenzione delle malattie cardiovascolari; il Dott. Gualtiero Fazio, responsabile della struttura che ispeziona i prodotti della pesca e dell'acquacoltura prima della pulizia e della cottura per i pazienti ospedalieri, che ha spiegato le proprietà del pesce sia fresco che congelato, evidenziando il capillare lavoro di controllo svolto nel territorio genovese; il Dott. Angelo Ferrari, responsabile area territoriale Liguria dell'Istituto Zooprofilattico sperimentale di Piemonte, Liguria e Valle D'Aosta, che ha esposto una importante relazione su "Mare Magnum", sostenendo che non tutti i pesci sono uguali a livello di proprietà nutritive.

Di recente il Prof. Bellotti ha pubblicato un prezioso manuale dal titolo "Le ricette salva cuore", libro che è stato presentato durante il convegno di Washington e composto di ricette a base di pesce. Si tratta di una guida alimentare di grande interesse, per apprezzare sempre maggiormente le infinite risorse del mare.

Oltre ai pesci sopracitati sono di grande importanza nutritiva tonno, sardine, merluzzo, sogliola, pesce spigola, rombo, baccalà, sempre al vapore o lesso, evitando quindi i fritti che sono nocivi a livello di salute.