

# PASCEA



Consumo consapevole  
benefici nutrizionali



*Ministero della Salute*  
Direzione generale per l'igiene e  
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione



I prodotti della pesca comunemente consumati si suddividono in:

### Pesci

animali vertebrati, si distinguono sulla base dello scheletro in pesci cartilaginei, come la razza, il palombo e lo spinarolo e pesci ossei, che costituiscono la maggior parte delle specie consumate.

### Crostacei

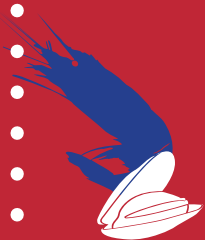
artropodi acquatici, possiedono uno scheletro esterno detto carapace più o meno rigido, come gli scampi, le aragoste, e i gamberi.

### Molluschi

animali invertebrati, si distinguono per la conchiglia che può essere esterna e unica come nei gasteropodi (es. lumachino), esterna e suddivisa in due valve come nei molluschi bivalvi (es. cozze, vongole, cappesante...) oppure interna come nei molluschi cefalopodi (es. polpi, seppie, calamari...).

### Echinodermi

animali filtratori a simmetria radiale, come il riccio di mare.



# Proprietà nutrizionali

## Proteine

I prodotti della pesca, come la carne e le uova, fanno parte del gruppo di alimenti che fornisce **proteine ad elevato valore biologico**. Ne contengono infatti circa il 15-20%.

Le proteine delle carni ittiche risultano più digeribili per la minore quantità di tessuto connettivo rispetto alle carni di mammiferi.

## Sali minerali

I **sali minerali** presenti nei prodotti della pesca sono il calcio, il fosforo e lo iodio. Troviamo, inoltre, buone quantità di vitamina A, vitamine del gruppo B e vitamina D.

## Grassi

La percentuale di **grassi** varia tra le diverse specie dallo 0,5% al 27%. In particolare sono presenti **fosfolipidi e grassi insaturi ad alta concentrazione di omega 3**, importanti per i loro effetti benefici sul cuore. In base al contenuto di grassi, che può variare in funzione dell'età e del ciclo biologico i prodotti della pesca si suddividono in:

### Grassi (>8%)

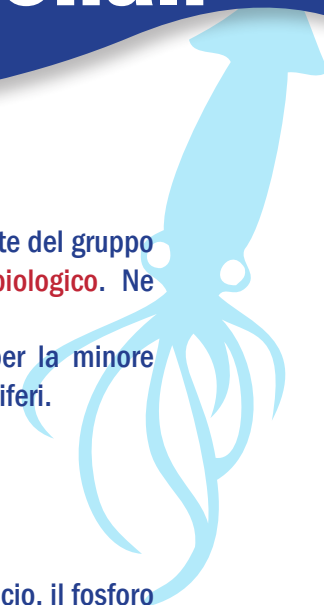
anguille, aringhe, sgombri, salmoni, tonni

### Semimagri (3-8%)

triglie, sardine, coregoni, cefali, carpe, storioni, pesce spada, orate

### Magri (<3%)

Acciughe, aragoste, calamari, cozze, gamberi, merluzzi, naselli, polpi, seppie, sogliole, spigole, vongole



# Valori nutritivi di alcune specie ittiche

(100 gr. di prodotto)

|             | Prodotto    | Calorie (kcal.) | Proteine (gr.) | Grassi (gr.) | Carboidrati (gr.) |
|-------------|-------------|-----------------|----------------|--------------|-------------------|
| ● Pesci     |             |                 |                |              |                   |
| ● Crostacei |             |                 |                |              |                   |
| ● Molluschi |             |                 |                |              |                   |
|             | Acciuga     | 96              | 16,8           | 2,6          | 1,5               |
|             | Aragosta    | 85              | 16,0           | 1,9          | 1                 |
|             | Calamaro    | 68              | 12,6           | 1,7          | 0,6               |
|             | Cozza       | 84              | 11,7           | 2,7          | 3,4               |
|             | Gamberi     | 71              | 13,6           | 0,6          | 2,9               |
|             | Merluzzo    | 71              | 17,0           | 0,3          | 0                 |
|             | Nasello     | 83              | 16,17          | 1,48         | 0,8               |
|             | Orata       | 121             | 20,7           | 3,8          | 1,0               |
|             | Pesce spada | 109             | 16,9           | 4,2          | 1                 |
|             | Polpo       | 57              | 10,6           | 1            | 1,4               |
|             | Sarda       | 129             | 20,8           | 4,5          | 1,5               |
|             | Seppia      | 72              | 14,0           | 1,5          | 0,7               |
|             | Sgombro     | 170             | 17,0           | 11,1         | 0,5               |
|             | Sogliola    | 83              | 16,9           | 1,4          | 0,8               |
|             | Spigola     | 82              | 16,5           | 1,5          | 0,6               |
|             | Tonno       | 159             | 21,5           | 8,1          | 0,1               |
|             | Triglia     | 123             | 15,8           | 6,2          | 1,1               |
|             | Vongola     | 72              | 10,2           | 2,5          | 2                 |

Fonte: dati Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (INRAN)

Si consiglia di consumare pesce **2-3 volte alla settimana**.  
Il consumo di pesce deve far parte di una **dieta varia**, in  
combinazione con gli altri alimenti.

## Mangiamo il pesce

### e ricordiamoci che...

È importante conoscere alcune caratteristiche dei prodotti della pesca per poter fare **scelte consapevoli** ed adatte al proprio stato.

In Italia e in Europa esiste un **sistema di garanzia della sicurezza alimentare** efficace e diffuso capillarmente lungo tutta la filiera produttiva, che minimizza i rischi chimici, fisici e microbiologici. Tuttavia, per le loro caratteristiche alcuni prodotti ittici sono meno adatti a specifiche categorie di consumatori o devono essere consumati adottando particolari accortezze.



## Pesce



Il pesce e i frutti di mare possono contenere **mercurio organico** (metilmercurio), presente naturalmente nell'ambiente, o come conseguenza dell'inquinamento. **I grandi pesci predatori** per le loro caratteristiche biologiche ne accumulano livelli più elevati attraverso la catena alimentare.

Per i bambini, le donne in età fertile, in gravidanza e allattamento è consigliata al massimo una porzione pari a 100 grammi alla settimana di pesce spada, squaloidi e luccio e non più di due porzioni di tonno.

Se si scelgono grandi pesci predatori si raccomanda di non consumare nella stessa settimana altro pesce



Pesci e cefalopodi possono essere infestati naturalmente da parassiti. Alcuni, come l'*Anisakis* nei pesci di mare o l'*Opisthorchis* nei pesci d'acqua dolce, sono patogeni anche per gli esseri umani.

È importante quindi:

- eviscerare rapidamente il pescato
- in caso di consumo domestico di pesce o cefalopodi crudi, poco cotti o marinati, congelare il prodotto per almeno 96 ore, pari 4 giorni, nel congelatore di casa che abbia tre stelle (\*\*\*) o più.

Previene  
le  
parassitosi

Per il pescatore dilettante

Non  
consumare  
specie che non  
conosci

Nelle acque del Mediterraneo prospicienti l'isola di Lampedusa è stata segnalata la presenza di una specie velenosa originaria del Mar Rosso, il pesce palla maculato (*Lagocephalus sceleratus*), le cui carni sono particolarmente tossiche per la presenza di tetrodotossina (TTX).

Il pesce affumicato confezionato accidentalmente può superare il limite di sicurezza per il batterio *Listeria monocytogenes*.

Questo alimento non è pertanto consigliato alle donne in gravidanza o a persone immunodepresse.



# Molluschi bivalvi vivi

I molluschi bivalvi sono organismi filtratori che per questa caratteristica possono concentrare batteri e virus presenti nelle acque.

Solo  
una cottura  
completa può  
minimizzare i rischi  
microbiologici



# Crostacei

I granchi, soprattutto se di grandi dimensioni, accumulano cadmio negli organi digestivi.

Il cadmio è un elemento presente nell'ambiente sia per cause naturali che in conseguenza di processi industriali o agricoli. La fonte principale di esposizione per la popolazione generale, ad eccezione dei fumatori, è rappresentata dalla via alimentare.

Si raccomanda quindi di eliminare quelle parti di aspetto bruno-verdastro contenute nel torace dei granchi. Le carni bianche delle appendici possono essere consumate in tutta sicurezza.





Consumo consapevole e  
benefici nutrizionali



*Ministero della Salute*

*Direzione generale per l'igiene e  
la sicurezza degli alimenti e la nutrizione*

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)