
Le alici

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

! Negli ultimi decenni i grassi contenuti nei nostri alimenti si sono meritati una cattiva reputazione ma esistono grassi che svolgono un ruolo essenzialmente buono per il nostro organismo. Le prime osservazioni sull'azione salutare dei cosiddetti grassi buoni di origine marina risalgono agli anni 1970-80 quando uno studio epidemiologico effettuato presso gli esquimesi, che hanno una dieta ricchissima di pesce, evidenziarono che quella popolazione aveva un cuore di ferro e l'infarto era un evento del tutto eccezionale. I grassi che mangiano gli esquimesi, in grande quantità, appartengono soprattutto ad un gruppo che è stato chiamato omega 3 con una struttura biochimica diversa dagli omega 6 che si trovano spesso nei grassi dei nostri alimenti. Da allora sono stati portati a termine molti studi clinici per confermare l'effetto cardioprotettivo di questi grassi. I grassi omega 3 sono essenziali per il nostro organismo per la fabbricazione delle molecole antinfiammatorie e l'apporto di essi può fare diminuire il rischio di sviluppare malattie infiammatorie, cardiovascolari e secondo alcuni autori contrasterebbero alcune malattie degenerative (tumori ecc.). Per questo potrebbero essere assunti a titolo preventivo. La migliore fonte degli omega 3 è costituita, in particolare, dal cosiddetto pesce azzurro. Il pesce azzurro è chiamato così dal colore del dorso. Solitamente si tratta di pesce di piccole dimensioni (alici, sgombri ecc.) ma non mancano anche quelli di dimensioni più grandi (pescespada e tonno). Tra il pesce azzurro primeggia l'alice detta anche acciuga, un pesce economico, povero, che può essere gustato in diverse maniere. L'alice, molto comune nei nostri mari, è una specie dalle abitudini gregarie e migratorie; si muove in branchi molto numerosi che si avvicinano alle coste nelle stagioni calde durante il periodo riproduttivo mentre nelle stagioni fredde si sposta a profondità maggiori; ogni femmina produce circa 40 mila uova. Questo pesce si adatta bene agli sbalzi della salinità e per questo, spesso, si trova anche nelle lagune e negli stagni salmastri o negli estuari.