
Il salmone

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Da uno studio pubblicato sul British Medical Journal, condotto su circa 1600 persone sane di età superiore ai 68 anni, si è constatato che in tutti gli anziani che si cibavano di pesce, almeno una volta alla settimana, il rischio di sviluppare demenza senile era nettamente inferiore. Gli autori dello studio sostengono che soprattutto i grassi omega 3 dei pesci, oltre a salvaguardare vene ed arterie, potrebbero ridurre l'insorgenza di alcune malattie del cervello. Tra i pesci più ricchi di grassi omega 3 primeggia il salmone. Di questo pesce tipico dei mari freddi del Nord (Scozia, Norvegia e Canada) sono state descritte anche specie che vivono nell'Oceano Pacifico Meridionale. Ogni specie ha un diverso ciclo vitale che va dai 2 ai 7 anni, ma tutti i salmoni nascono in acqua dolce per poi migrare verso il mare aperto; solamente all'epoca della riproduzione, risalgono i fiumi e ritornano dove sono nati. Oggi il salmone è molto apprezzato nella nostra tavola. Il migliore, denominato selvaggio, è quello che cresce libero lungo i corsi d'acqua, ma da noi è più diffuso quello di allevamento. Quando lo si acquista si badi che la polpa sia ben soda ed abbia un colore uniforme. Si può gustare anche ottimo salmone affumicato o confezionato in scatola. Oltre ad essere ricco di grassi omega 3 il salmone ha un contenuto proteico di circa il 20 per cento paragonabile a quello delle carni bovine. Questo pesce è sconsigliato ai bambini che hanno meno di due anni perché l'elevato contenuto di grassi può ostacolare la digestione. Infine c'è da segnalare che il salmone sta destando l'attenzione degli scienziati impegnati nei progetti bio-energetici per l'olio ricavato da questo pesce che può essere usato come carburante.