
Lo sgombro

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Lo sgombro è, tra i pesci, al primo posto per ricchezza di Omega 3 perché ne contiene circa 2,5 gr. per 100 gr. Gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre e che devono essere introdotti con il cibo. Il Gissi (Gruppo italiano per lo studio della sopravvivenza nell'infarto) ha effettuato studi che hanno dimostrato la validità degli Omega 3 per la prevenzione di alcune patologie cardiache. Inoltre c'è da considerare che il 60 per cento del nostro cervello è costituito da lipidi e tra di essi abbondano gli Omega 3 che svolgono una importante funzione nelle sinapsi (struttura che consente la comunicazione tra le cellule del sistema nervoso). L'approvvigionamento di Omega 3 può, dunque, influire positivamente sulle attività neurologiche e, secondo alcuni studiosi, potrebbe svolgere anche una certa azione di prevenzione nei riguardi dell'Alzheimer e di alcune malattie degenerative dell'apparato visivo. Pertanto lo sgombro come del resto tutti gli altri pesci azzurri, ricchi di Omega 3, meritano una particolare attenzione per la nostra alimentazione. Lo sgombro è comune nel Mediterraneo e nel Mar Nero. Ma la sua diffusione è ampia anche nell'Atlantico, dove è presente dalla Norvegia alle Azzorre fino al Senegal. Dalla forma slanciata, fusiforme, può raggiungere, nei nostri mari, i 40 cm di lunghezza ed un peso superiore a mezzo chilo. Vive in grandi branchi ed è un tipico pesce gregario e migratore che si avvicina alle coste durante la stagione primaverile per riprodursi. È un grande nuotatore anche perché non possiede, come la maggior parte dei pesci, la vescica natatoria, specie di camera d'aria che può essere riempita con diverse quantità di aria, e permettere loro di mantenere un ottimo assetto per sostare nelle profondità desiderate. Le carni dello sgombro sono bianche ed hanno un particolare intenso sapore. Dal punto di vista nutrizionale lo sgombro è un ottimo alimento, è considerato grasso perché ha un discreto contenuto di colesterolo paragonabile a quello delle carni bianche. È commercializzato fresco, congelato, affumicato o inscatolato.