Le sardine

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Le sardine, conosciute anche con il nome di sarde o sardelle, sono pesci azzurri molto diffusi in tutto il Mediterraneo. Il loro corpo, slanciato e compresso ai fianchi è lungo circa 20 centimetri ed ha un caratteristico colore argenteo che sul dorso presenta sfumature verde-oliva con una fascia azzurra ai lati. Le carni sono molto tenere e sono conservate sotto sale o sotto olio. Secondo recenti studi, le sardine possono proteggere cuore e vasi sanguigni perché ricchissime dei benèfici acidi grassi omega 3. A consigliare un maggiore consumo di questa specie ittica sono stati i medici della Società italiana per lo studio dell'arteriosclerosi (Sisa) riuniti a Mestre (Venezia) in occasione del loro XIX Congresso nazionale. La ricetta salvacuore dettata dagli specialisti al convegno indica per le persone sane pesce azzurro almeno due volte alla settimana per assicurare un sufficiente apporto giornaliero di omega 3. Per coloro, invece, che hanno già avuto incidenti cardiovascolari, oltre al pesce azzurro, sono consigliati integratori farmacologici a base di omega 3: basterebbe un grammo al giorno. I dati epidemiologici, cioè gli studi condotti sulle popolazioni, indicano che chi mangia frequentemente pesce azzurro ha minore probabilità di avere un infarto. C'è da segnalare, inoltre, che in Giappone, dove il pesce è un normale costituente dell'alimentazione, la popolazione ha una minore incidenza di sindromi depressive rispetto alla popolazione della Germania, dove è particolarmente elevato il consumo di grassi animali. Studi recenti hanno anche evidenziato come nel Regno Unito un gruppo di studenti alimentato con una dieta ricca di omega 3 avrebbe avuto performance scolastiche migliori rispetto agli altri alunni. Infatti, ricerche sperimentali hanno dimostrato che un adeguato consumo di omega 3 aumenterebbe la memoria. Si deve prestare attenzione, però, perché con la cottura dei pesci a temperature elevate, tipiche delle fritture, gli omega 3 si alterano facilmente. Insomma, se non si soffre di problemi digestivi le sardine sono un pesce economico, gustoso e salutare.