Il pesce azzurro e gli omega 3

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

Si definiscono azzurri quei pesci che hanno una colorazione dorsale blu scuro (spesso è presente anche un po' il verde) e una colorazione ventrale argentea.

Pesce azzurro è una denominazione di uso generico. Si definiscono azzurri quei pesci che hanno una colorazione dorsale blu scuro (spesso è presente anche un po' il verde) e una colorazione ventrale argentea. Si tratta di pesci che abbondano nei nostri mari e questa particolarità li rende, spesso, economici. Tra questi si segnalano: l'aguglia, l'alice, il pesce sciabola, il pesce spada, la sardina, lo sgombro e il tonno.

Il pesce azzurro fornisce un buon apporto di vitamine (E e B) e di sali minerali (fosforo, iodio ecc.).

Il grasso del pesce azzurro, a differenza dei grassi degli animali terrestri, è ricco di grassi della serie omega 3 che sono molto importanti per lo sviluppo del nostro cervello e proteggono il cuore e le arterie.

In questi ultimi anni gli omega 3 sono stati oggetto di numerosi studi; c'è da segnalare la recente notizia di uno studio in corso sugli effetti benefici che gli omega 3 potrebbero avere per la prevenzione dell'Alzheimer grazie alla loro capacità di prevenire l'accumulo delle proteine amiloidi. Chi consuma abitualmente questo tipo di pesci avrebbe, insomma, minori probabilità di sviluppare tale malattia e rallenterebbe anche il deterioramento delle funzioni cerebrali.