



News – paginemediche.it: aggiornamenti su medicina, salute, benessere



Nutrizione e Scienze dell'alimentazione

E' più sicuro mangiare i pesci 'vegetariani'

Mangiare pesci 'vegetariani' è più sicuro per la nostra **salute**. Lo hanno dimostrato i ricercatori del progetto europeo 'Aquamax' ('Sustainable aquafeeds to maximise the health benefits of farmed fish for consumers') sostituendo ai mangimi per i **salmoni** e le trote salmoneate d'allevamento le **verdure**. A dedicare un ampio servizio al lavoro è stato il notiziario **Cordis**. Coordinato dall'**Istituto nazionale norvegese** di ricerca sull'alimentazione e gli alimenti marini (**Nifes**), 'Aquamax' ha studiato i **benefici nutrizionali** dei pesci allevati con una dieta che sostituisce alcuni degli ingredienti marini con verdure. Hanno valutato se il **salmone** allevato può ancora essere considerato un **cibo sano** quando il 50 per cento della sua dieta si basa su **mangimi vegetali**. Lo studio offre nuove **informazioni** su quello di cui hanno bisogno i pesci allevati in termini di **alimentazione** e fa luce su cosa li rende sicuri e sani per il consumo umano.

I partner di 'Aquamax' dicono che gli **ingredienti vegetali** possono sostituire il 70 per cento dell'**olio di pesce** e l'80 per cento delle **proteine** marine nei mangimi tradizionali senza avere alcun impatto negativo sulla salute del pesce. E' anche interessante notare che il salmone sembra mantenere il suo valore come fonte di **acidi grassi salutari** per gli esseri umani.

"Scambiare ingredienti vegetali alla farina di pesce e all'olio di pesce significa prendere in considerazione moltissimi componenti del mangime", ha detto il direttore di Nifes **Oyvind Lie**, che ha coordinato il progetto Aquamax.

Secondo i partner il dare da **mangiare** verdure ai pesci allevati può essere considerato un **compromesso**. "Ci rendiamo conto di rischiare di perdere alcuni dei benefici acidi grassi omega-3 nel grasso del pesce alterando la composizione del mangime", ha spiegato Lie. "Rispetto alle fonti vegetali, però, gli stessi ingredienti marini - ha aggiunto - possono contenere più inquinanti come diossine, Pcb e agenti ignifughi bromati. Abbiamo osservato quantità sostanzialmente minori di diossine nei pesci nutriti con ingredienti vegetali. Il rischio di ingerire contaminanti deve essere soppesato contro i benefici per la salute degli alimenti marini ricchi di acidi grassi marini omega-3, **Epa** e **Dha**. E' un dilemma in particolare per le donne incinte".

Il consorzio 'Aquamax' si è occupato in particolare delle **mamme in attesa**. Secondo Lie, le donne incinte e i bambini che hanno in grembo sono più a rischio di essere colpiti dagli **inquinanti** come le diossine.

"Però sono i soggetti - ha detto - che hanno maggior bisogno dei **nutrienti** del pesce. Gli acidi grassi marini omega-3 sono particolarmente importanti sia per la madre che per il bambino".

Sessantadue donne incinte hanno consumato due volte a settimana il salmone nutrito con vegetali allevato dagli scienziati - dalla 21esima settimana di **gravidanza** fino al parto. Il team ha anche seguito i **neonati** per i primi sei mesi. Un **gruppo di controllo** di 62 donne incinte ha consumato la stessa quantità di pesce come avrebbero fatto normalmente, cioè come una piccola parte della propria dieta generale.

"I risultati sono stati molto incoraggianti", ha sottolineato Lie. "Nel gruppo che ha mangiato i filetti di salmone di prova, i livelli di omega-3 erano elevati sia nella madre che nel bambino. Anche se questi salmoni di prova avevano ricevuto meno omega-3 attraverso il mangime che si basava principalmente su **ingredienti vegetali**, la carne del salmone costituiva lo stesso un'eccellente fonte dei salutari acidi grassi", ha ribadito.

"Significa che possiamo allevare i salmoni con mangimi ad alta percentuale di ingredienti vegetali. E questo a sua volta riduce il nostro bisogno di risorse marine mentre allo stesso tempo mantiene un livello salutare di acidi grassi e riduce il rischio di inquinanti. Queste conoscenze - ha concluso Lie - sono fondamentali per le autorità che forniscono le linee guida riguardo il consumo di alimenti marini da parte del pubblico".

Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio [l'Esperto risponde](#)

Inserisci un commento

Condividi le tue opinioni su [paginemediche.it](#)[AGI Salute](#)

Data pubblicazione mer, 16 feb 2011

Data ultima modifica mer, 16 feb 2011

Commenta con
paginemediche.itCommenta con
facebook

Commenta come Medico

Inserisci un commento

Nome: Email: (Non sarà resa visibile) Oggetto del messaggio: Messaggio: Avvisami quando qualcuno risponde a questa discussione.

Codice di conferma:

Digita il codice visualizzato. Le lettere vanno digitate minuscole.

znwlr

I commenti inviati dai lettori sono soggetti ad approvazione.

La redazione di paginemediche.it si riserva il diritto di non pubblicare commenti offensivi, diffamatori, scritti con linguaggio non adeguato, lesivi della dignità o morale altrui o non pertinenti con l'argomento trattato. [Inserisci un Commento](#)

Sei un medico registrato a paginemediche.it?

Inserisci la tua Username e la tua Password per pubblicare un commento qualificato.

Username

Password

Sei non sei ancora registrato a paginemediche.it come medico puoi [farlo qui](#) oppure se non ricordi la tua password puoi [richiederla qui](#).

Link pubblicitari esterni a cura di Google Inc.

Network paginemediche.it:

Canali Tematici

[News](#)[Magazine](#)[Medicina e prevenzione](#)[Benessere](#)[Esperto risponde](#)[Agenda salute](#)[Salute sul web](#)[Forum](#)[Medici On Line](#)

Siti Tematici

[Emorroidi e stipsi](#)[Incontinenza urinaria](#)[Kras e il tumore del colon retto](#)[Malattie del fegato](#)[Malattie Respiratorie](#)[Sindrome di Marfan](#)[Sonno e insonnia](#)