

## **MANGIARE PIU' PESCE RIDUCE I PROBLEMI DI SALUTE MENTALE, dice Michael Crawford, Direttore dell'Istituto di Chimica Cerebrale & Nutrizione Umana della North London University.**

Uno degli esperti più stimati al mondo nella nutrizione umana e funzionalità cerebrale ha evidenziato l'urgenza di un maggior consumo di pesce per preservare l'insorgere di problemi mentali nelle nazioni più sviluppate.

Il Professor Michael Crawford, Direttore dell'Istituto di Chimica Cerebrale & Nutrizione Umana della North London University, ha sostenuto durante una conferenza internazionale come la salute mentale sia un problema più grande dell'obesità e che un modo per preservarla è mangiare più pesce.

Il Prof. Crawford ha descritto l'aumento di disordini cerebrali e di problemi mentali associati alla mancanza di grassi Omega 3 come la più pressante emergenza sanitaria del XXI secolo: "dimenticate l'obesità, la salute mentale è il reale disastro che ha già cominciato a manifestarsi" dice.

Crawford stava parlando al recente congresso "World Seafood" di Dublino, Irlanda, e uno dei delegati Australiani a quella conferenza era Mr Roy Palmer, capo deputato dell'organo di governo australiano denominato "Seafood Services Australia (SSA)".

Mr Palmer, appena ritornato in Australia, ha riferito come fosse drammatico l'allarme lanciato dal professore.

Il Prof Crawford, durante il congresso, ha detto come fra i maggiori problemi sanitari in Europa la salute mentale abbia oggi superato i disturbi cardiaci con un costo stimato nel 2004 di 386 miliardi di Euro l'anno, un enorme somma di denaro dice Palmer.

Il messaggio del Prof. Crawford è stato "mangiate più pesce e ridurrete sostanzialmente il rischio di sviluppare problemi di salute mentale". Certamente dire "mangiate più pesce" è stato un messaggio molto ben recepito da una platea associata all'industria del pesce, tuttavia l'interesse del prof. Crawford non è di arricchire i produttori del settore ittico ma di prevenire i crescenti problemi legati ai disturbi mentali nei paesi più sviluppati del mondo, con il loro conseguente alto costo economico.

Crawford sostiene che la popolazione in alcuni fra i paesi più sviluppati del mondo è 50 volte più esposta al rischio di sviluppare depressioni rispetto ad altri paesi, quali ad esempio il Giappone, dove il consumo di pesce è molto alto. Sostiene altresì che la dieta dei paesi occidentali sostanzialmente basata su carne e grano ed il ridotto consumo di prodotti ittici ad alto contenuto di Omega 3 sta portando ad un significativo aumento di malattie mentali.

Per dirla come il prof. Crawford "noi stiamo vedendo sempre più evidenti connessioni scientifiche fra disordini cerebrali e dieta. Per esempio i ricercatori sanno che le donne che soffrono di depressione post-natale producono latte al seno con uno scarso contenuto di DHA, che è il capo della famiglia degli Omega 3. Similmente, ricerche iniziali sull'Alzheimer evidenziano come chi ne soffre mostri anch'esso una perdita di questo critico DHA dal loro cervello". Crawford dice: "è semplice: il nostro cervello è fatto da grassi marini. Se noi non lo nutriamo con il cibo necessario affinché rimanga sano, pesce e specialmente grassi Omega 3, allora vedremo l'insorgere di seri problemi cerebrali come depressioni, disordini di bipolarità e problemi comportamentali infantili quali l'ADHD, la dislessia e la dyspraxia. Il messaggio è stato per le persone coinvolte al simposio sul mercato ittico internazionale - pescatori, commercianti, ricercatori, managers - che il mondo ha bisogno di mangiare più pesce e noi dobbiamo aver cura delle riserve di pesce presenti nel mare ed assicurarci la loro sostenibilità. Questo punto è già alla base di tutto il management del pesce in Australia ma è un punto di cui tutti i delegati al Congresso Mondiale del settore ittico si sono fatti carico.

*(Comunicato stampa divulgato dalla SSE - SEAFOOD SERVICES AUSTRALIA - il 13.10.2007)*