

Rimanere sani mangiando spesso pesce!

Il pesce è uno dei più importanti modi di mangiare sano. Le persone che mangiano pesce, crostacei e molluschi sono più sane rispetto a quelle che non lo mangiano. Infatti è dimostrato come mangiare pesce possa rallentare lo sviluppo di condizioni di salute croniche che si compromettono con l'età. Il pesce da solo non può prevenire l'insorgenza delle malattie, ma può ritardarle o in alcune condizioni renderne lo sviluppo più difficile. Ecco alcuni esempi che emergono da recenti studi scientifici.

Vista

La principale causa di disturbi della vista nelle persone anziane è la degenerazione maculare senile o ARM. Questa può portare alla cecità. ARM si sviluppa con meno probabilità nelle persone che consumano frutta, ortaggi a foglia e zinco, un elemento ricco nelle ostriche, vongole e cozze. Ora sappiamo anche che ARM è meno comune nelle persone che mangiano regolarmente pesce. Uno studio recente ha infatti riferito che le persone nelle prime fasi di ARM, se mangiano pesce regolarmente hanno minor probabilità che la malattia progredisca. Al contrario, le persone che mangiano grandi quantità di grassi, compresi i grassi vegetali e persone che fumano molto hanno maggior possibilità di peggiorare la loro vista. Gli acidi grassi trovati nel pesce, gli Omega-3, sono principalmente concentrati nella retina e sono quindi molto importanti per la vista. Nuovi elementi suggeriscono anche che mangiare pesce può rendere meno probabile la comparsa della cataratta. Mangiare pesce regolarmente potrebbe quindi essere un passo importante verso il mantenimento di una buona vista, in particolare con l'avanzare dell'età.

Diabete di tipo 2

Il diabete di tipo 2 è in rapido aumento tra gli americani e molto comune nelle persone che sono in sovrappeso e poco attive. Una volta che il diabete si sviluppa, anche le malattie cardiache diventano più probabili. Gli speciali acidi grassi contenuti nel pesce, i cosiddetti Omega-3, aiutano a migliorare le piastrine nel sangue e a contrastare e ridurre il livello dei grassi nocivi. Inoltre migliorano il colesterolo "buono". Gli Omega-3 del pesce riducono anche la coagulazione del sangue migliorando così le funzioni dei vasi sanguigni e abbassando la pressione del sangue. Questi miglioramenti riducono le possibilità di attacchi di cuore. Inserire spesso il pesce nella nostra alimentazione aiuta a mantenere un peso sano e, con l'esercizio quotidiano, si può ridurre le probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2 oltre che rendere meno pericolosa questa malattia nel caso di un suo sviluppo.

Condizioni di infiammazione

Diverse malattie croniche coinvolgono il sistema immunitario. Le più comuni sono l'artrite reumatoide, l'asma, la psoriasi (una condizione infiammatoria della pelle) e alcune allergie. In queste condizioni l'infiammazione del sistema immunitario contribuisce alla malattia con sintomi dolorosi alle articolazioni, prurito cutaneo, gonfiore, arrossamento, sibilo, ecc. Le risposte immunitarie possono essere ridimensionate dagli acidi grassi Omega-3 presenti nel pesce. Per questo motivo i grassi presenti nel pesce come salmoni, sgombri, aringhe, trote iridee e sardine, può essere utile a ridurre la gravità dei sintomi di queste malattie. Gli Omega-3 non possono certo prevenire o curare queste condizioni, ma possono apportare un notevole miglioramento ai disagi associati a queste malattie.

Benessere mentale

Gli acidi grassi Omega-3 presenti nel pesce includono il DHA, sostanza concentrata nel nostro cervello e necessario per un corretto sviluppo del cervello e degli occhi durante la fase fetale e i primi due anni di vita. Di conseguenza sappiamo che il DHA può essere importante per una sana funzione cerebrale durante tutta la vita. Ad esempio alcuni bambini con disturbi comportamentali mostrano un miglioramento nell'apprendimento e nel comportamento quando consumano olio di pesce o DHA. È ancora troppo presto per dire che gli Omega-3 possono migliorare la capacità di lettura, l'apprendimento e la capacità di attenzione, ma recenti studi portano in questa direzione. Ciò suggerisce come l'inserimento del pesce nelle diete dei bambini sia molto importante.

Vi è inoltre la prova crescente che le persone anziane che mangiano pesce almeno una volta alla settimana hanno meno probabilità di sviluppare il morbo di Alzheimer o lo sviluppano più tardi nella vita rispetto a persone che non ne mangiano. Gli studi condotti su animali hanno inoltre dimostrato che la malattia si sviluppa più rapidamente ed è più grave quando c'è carenza di Omega-3 nella dieta. Vi è qualche indicazione che ciò possa avvenire anche nel caso del morbo di Parkinson, un'altra condizione degenerativa del cervello.

In un altro aspetto dell'attività cerebrale gli acidi grassi Omega-3 presenti nel pesce sono stati messi in correlazione con la possibilità di ridurre lo sviluppo di depressioni o disturbi bipolari. Alcuni studi hanno individuato il miglioramento della sintomatologia cerebrale di varie malattie, anche se è troppo presto per dire che gli acidi grassi presenti nell'olio del pesce sono un trattamento efficace. Gli studi suggeriscono tuttavia che molti tipi di attività cerebrali si svolgono meglio quando il cervello riceve un'adeguata quantità di acidi grassi Omega-3. Il modo sicuro per ottenerli è quello di mangiare pesce regolarmente. Si tratta di una scelta intelligente.

(Fonte: Alaska Seafood Marketing Institute

Scritto da Joyce A. Nettleton, DSc, RD di ScienceVoice Consulting, Denver - USA)