Il pesce in scatola ha numerosi benefici per l'organismo

Il pesce in scatola, per anni demonizzato, viene riabilitato dal mondo scientifico.

Nel tempo abbiamo spesso fatto riferimento alla **difficoltà di tante famiglie italiane a riempire il carrello della spesa**.

Nelle nostre città – lo vediamo tutti – tanti negozi di vicinato hanno tirato giù la serranda, lasciando un locale commerciale sfitto e favorendo in modo sempre più palese la grande distribuzione.

Il **Governo Italiano** sta lavorando per cercare di colmare le **lacune economiche** lasciate dalle precedenti gestioni ma, certo, non è un'impresa facile.

La quantità di denaro pubblico sperperata per il **Reddito di Cittadinanza**, il **Superbonus edilizio**, e i vari **sussidi** elargiti dai governi di **Giuseppe Conte** e **Mario Draghi** non è facile da risanare.

Quando eravamo piccoli, le nostre mamme e le nostre nonne andavano in **pescheria** a comprare la **fettina di sogliola** e il **trancio di salmone** per farci assumere gli **Omega3** e il **Fosforo**, utili per una crescita sana dell'organismo.

Oggi sono tante, troppe, le famiglie italiane che **non si possono permettere il pesce fresco**. **Nelle nostre città si è ridotto il numero delle pescherie** e, in molti comuni, non ne esiste più neppure una.

Nei mercati rionali, spesso, **manca il banco del pesce fresco** e, quando c'è, ha poca scelta e poco prodotto.

Chi si permette ancora il pesce fresco lo acquista al **banco pescheria della grande distribuzione** che, forte della mancata concorrenza, stabilisce **prezzi a volte proibitivi ed ingiustificati**.

Tantissimi **consumatori** hanno, perciò, **smesso di comprare pesce fresco** e si sono gettati sul **pesce in scatola** che – per decenni – medici dietologi, nutrizionisti, dietisti, biologi nutrizionisti, hanno demonizzato.

Su questo **cambio di abitudini dei consumatori** la scienza ha iniziato a fare degli studi. E' davvero così nocivo e deleterio il pesce in scatola?

La Dottoressa **Carlotta Franchi**, ricercatrice dell'**Istituto Mario Negri** di **Milano**, in una conversazione con il **Mensile della Cooperazione di Consumatori**, diretto da **Paola Minoliti**, ha dichiarato: "*I risultati emersi dallo studio sono un ulteriore passo avanti per sostenere che* ***il consumo di pesce in scatola sott'olio può essere incluso all'interno di una dieta sana ed equilibrata, essendo minimamente processato, perché cotto a vapore, pulito, messo sott'olio e inscatolato senza conservanti***".

Dichiarazioni come questa fanno cadere il **muro di allarmismo e fake news** posto in essere dalla **comunità dietologica/salutista** italiana che, per decenni, ha cercato in ogni modo di delegittimare il prodotto in scatola.

Negli anni, a più riprese, **si associava una malattia tremenda come il tumore al colon-retto ad una cattiva abitudine alimentare rappresentata, ad esempio, dal consumo di cibo in scatola**.

Ecco perché al “Mario Negri” hanno studiato e desunto “***una riduzione del 34% circa del rischio di insorgenza di questo tipo di tumore nei soggetti che consumavano almeno due porzioni alla settimana di pesce in scatola sott’olio*** *(pari a 80g ciascuna)*”.

Sempre la Dottoressa Franchi specifica come “*Le implicazioni per la salute pubblica possono essere molto rilevanti. Quello al* ***colon-retto****, infatti, è un* ***tumore che presenta elevata incidenza e alta mortalità, sia nei Paesi ad alto reddito che in quelli a basso e medio reddito****, e* ***il pesce in scatola è un alimento sempre più consumato****, grazie alla sua praticità e alla sua* ***accessibilità economica***”.

Consumatori Coop

Ecco perché la Redazione di “**Consumatori – Notizie e Approfondimenti per i soci Coop**” scrive: “***Anche chi non ama o non sa preparare il pesce può dunque approfittare di questo alimento benefico***”.

La notizia è sinceramente rassicurante e confortante per le tante mamme che – non potendosi permettere il pesce fresco – somministrano ai loro figli **tonno in scatola, sardine e sgombro sott’olio od altri prodotti ittici derivanti da processazione industriale**.

La scienza, per una volta, si è messa nei panni del cittadino ed ha analizzato **implicazioni e benefici di alimenti a basso costo** che permettono agli italiani di mettere qualcosa in tavola.

Parliamo di benefici perché un’altra figura di spicco dell’Istituto Mario Negri – la Dottoressa **Barbara D’Avanzo** – ha dichiarato: “*E’ possibile che* ***i benefici***” del pesce in scatola “*siano collegati al* ***contenuto di acidi grassi omega-3 o ad altri nutrienti presenti nel pesce stesso***”.

Notizia positiva per i tanti consumatori che, per anni, si sono sentiti in colpa nel consumare cibo in scatola. Notizia da notificare a tutti quegli **operatori sanitari che hanno demonizzato il pesce in scatola “per partito preso” e non per una reale conoscenza organolettica del prodotto**.

“**Civico 20 News**”, da sempre voce libera e indipendente, segue con attenzione il **mondo del consumo** ed **ascolta le famiglie italiane**.

Per fare dell’**informazione di qualità**, **non inficiata da lobby o potentati di tendenza**, infatti, bisogna **parlare con il popolo** e con chi, quotidianamente, esce di casa e va a fare la spesa.

Certi che vi saranno altri importanti sviluppi sul tema, promettiamo di tornare ad occuparcene.

© 2024 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 22/05/2024

Salvato in PDF in data: 07/11/2026

Link all'articolo: https://civico20-news.it/scienza-e-medicina/pesce-in-scatola/22/05/2024/