

Pesce di lago,  
alimentazione e  
prevenzione su...  
quel ramo del lago di  
Como

*Dott.ssa Beatrice Scaccabarozzi*

# Il pesce

Dal punto di vista biologico in funzione dell'**habitat** si distinguono:

- **Pesci di mare:** vivono in mare aperto e rappresentano la maggior parte delle specie esistenti
- **Pesci di acqua dolce:** vivono nei fiumi o nei laghi e rappresentano una minima parte delle varie specie esistenti
- **Pesci di acque miste:** vivono in ambienti in cui esiste una mescolanza tra i due tipi di acqua, come in corrispondenza delle foci dei fiumi e nelle lagune costiere (es. *salmone, anguilla, storione*)



# Il pesce dei laghi lombardi

- Agone
- Alborella
- Anguilla
- Bottatrice
- Cavedano
- Coregone Lavarello
- Luccio
- Pesce persico
- Pigo
- Tinca
- Trota
- Storione



# Valori nutrizionali

	Per 100 g
Acqua	66-84%
Proteine	15-24%
Lipidi	0,1-22%
Carboidrati	< 1%
Sali minerali e vitamine	0,8-2%

La composizione varia a seconda della **specie**, a seconda all'**ambiente** in cui vivono e dalla loro **alimentazione**

# Valori nutrizionali

		Agone Como e Iseo	Alborella Iseo	Bottatrice Iseo	Cavedano Como e Iseo	Lavarello Como	Luccio Iseo	Persico Garda e Iseo	Pigo	Tinca Como e Iseo
individui analizzati	n°	30	200	10	13	10	3	29	4	10
acqua	g/100 g filetto	69,7	72,9	80,7	79,2	71,3	79,2	79,1	79,4	79,2
proteine	g/100 g filetto	18,5	19,8	18,1	18,8	21,4	18,9	19,1	20,6	18,8
Lipidi	g/100 g filetto	10,4	4,5	0,3	0,6	6,0	0,5	0,6	0,3	0,8
Ceneri	g/100 g filetto	1,4	2,7	1,0	1,3	1,3	1,3	1,2	1,5	1,2
Omega-3	% sul totale degli acidi grassi	23,4	15,4	37,6	34,0	28,0	42,1	38,4	35,5	30,1
Omega-6	% sul totale degli acidi grassi	9,2	13,9	10,9	14,6	9,6	9,8	12,0	13,4	16,5
Omega-3 Omega-6		2,5	1,1	3,4	2,3	2,9	4,3	3,2	2,6	1,8

Fonte : Caratteristiche nutrizionali di pesci. Gabriele Borsani

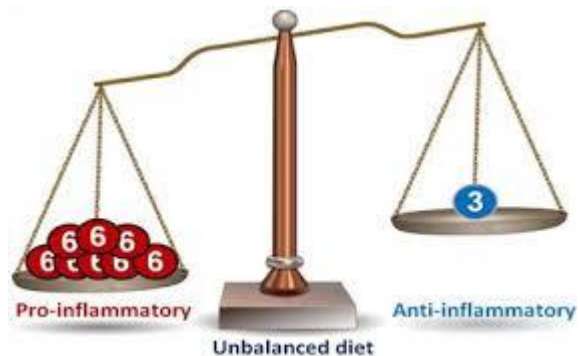
# Proteine

- Proteine ad alto valore biologico
- Concentrazione elevata di 2 aminoacidi essenziali:
  - Lisina
    - *Favorisce la formazione di anticorpi, ormoni ed enzimi*
    - *Necessaria per la fissazione del calcio nelle ossa*
    - *Precursore della vitamina B3 o PP (niacina)*
  - Metionina
    - *Implicata nella produzione di melatonina*
    - *Importante per la formazione di cartilagine*
    - *Rafforza la struttura dei capelli e delle unghie*
- Il contenuto di aminoacidi non è soggetto a variazioni di tipo ambientale, stagionale o dietetico, in quanto è una diretta espressione delle caratteristiche genetiche dei pesci stessi





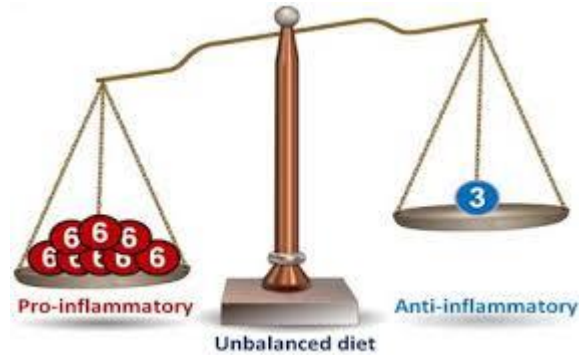
# Rapporto Omega-6 / Omega-3



Dieta	Omega-6 / Omega-3
Attuale	8:1
Ideale	4:1

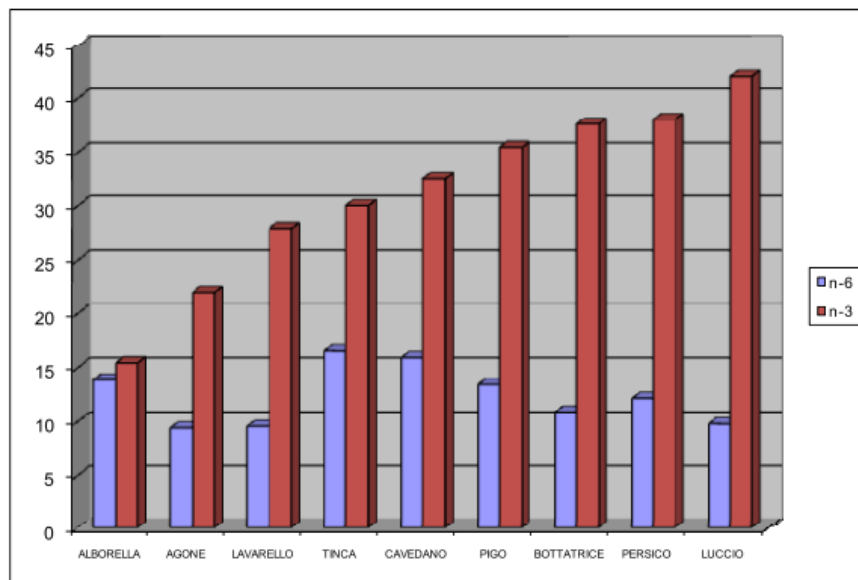


# Rapporto Omega-6 / Omega-3



	Omega-6	Omega-3
Pesci di lago pescati	-	+
Pesci marini pescati	-	++
Pesci allevati	+	-

# Omega-6 / Omega-3



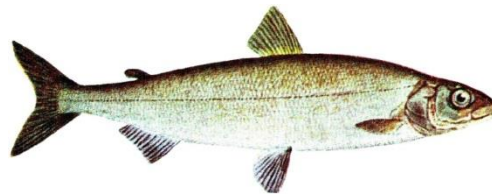
Fonte : Caratterizzazione nutrizionale e valorizzazione dei prodotti ittici dei laghi della Lombardia, Università degli Studi di Milano

# Vitamine e Sali minerali

- **Vitamina D**
  - *Omeostasi del calcio e salute delle ossa*
  - *Regolazione del sistema immunitario*
- **Vitamine E (anguilla)**
  - *Antiossidante*
- **Vitamine del gruppo B**
  - Salute del sistema nervoso
  - Regolazione del sistema immunitario
- **Potassio**
  - Partecipa alla contrazione muscolare
  - Regolazione equilibrio dei fluidi e dei minerali
- **Fosforo**
  - Salute ossa e denti
  - Costituente acidi nucleici
- **Magnesio**
  - Funzionamento dei mitocondri e produzione di energia
  - Modulazione della risposta immunitaria
  - Attivazione vitamina D



# Lavarello



- Il lavarello (*Coregonus* sp. “forma hybrida”) appartiene alla famiglia dei Salmonidi
- I lavarelli presentano carni caratterizzate da:
  - Un elevato contenuto **proteico** (21,4%)
  - Un contenuto in **grasso** poco elevato (6,0%)
- Il valore energetico del filetto è pari a 139 Kcal per 100 grammi di parte edibile
- Gli **Omega-6** rappresentano il 9,6% degli acidi grassi polinsaturi, mentre gli **Omega-3** il 28%
- Più ricco di omega 3 rispetto al pesce azzurro (ad es. negli sgombri gli Omega-3 rappresentano il 17%)
- Potassio e fosforo
- Vitamina A

# Persico



- Il persico è un predatore di medie dimensioni, che vive in ambienti lacustri e fluviali
- Il persico ha carni molto magre:
  - Contenuto **proteico** (19%)
  - Basso contenuto di **grassi** (0,6%)
- Il valore energetico del filetto è pari a 91 Kcal per 100 grammi di parte edibile
- Gli **Omega-6** rappresentano il 12% degli acidi grassi polinsaturi, mentre gli **Omega-3** il 38%
- Potassio e fosforo
- Vitamina B3

# Quante porzioni di pesce a settimana?



?	quante volte alla settimana?	
5		LEGUMI (  SOIA )
3		PESCE
2		CARNE MAGRA
2		FORMAGGI MAGRI
2		UOVA

