

*Gli editoriali.*

## Le proprietà del tonno: un alimento ricco di benefici per la salute

In occasione della Giornata Mondiale dedicata, scopri le proprietà del tonno, i benefici per la salute, le differenze tra fresco e in scatola e tante curiosità.

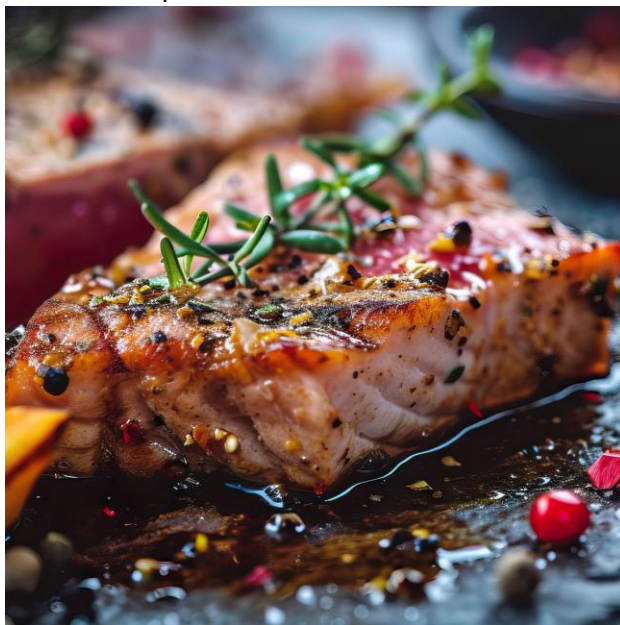
Il **2 maggio** si celebra la **Giornata Mondiale del Tonno**, una ricorrenza istituita dalle **Nazioni Unite** nel 2016 per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della **pesca sostenibile** e sulla **tutela del tonno nei nostri mari**. È anche un'occasione perfetta per approfondire la conoscenza di questo pesce dalle **straordinarie proprietà nutrizionali**, apprezzato in tutto il mondo per la sua **versatilità** in cucina e i suoi molteplici benefici per la salute.

Andiamo, quindi, a scoprire le **proprietà del tonno**, analizzando sia il tonno fresco che il tonno in scatola, con un focus sui benefici per la nostra salute derivanti dal suo consumo.

### I benefici del tonno

Il **tonno** è un **alimento completo**, ricco di **nutrienti fondamentali** per il benessere del nostro organismo. Ecco i principali tonno benefici derivanti dal suo consumo:

- 1. È ricco di proteine ad alto valore biologico:** il tonno contiene una grande quantità di proteine complete, che forniscono tutti gli amminoacidi essenziali necessari per la crescita, la rigenerazione cellulare e il mantenimento della massa muscolare.
- 2. È una fonte eccellente di omega-3:** gli acidi grassi omega-3 presenti nel tonno contribuiscono a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e a migliorare la salute



cardiovascolare. Inoltre, svolgono un ruolo importante nella funzione cerebrale e nella prevenzione di infiammazioni croniche.

3. **È ricco di vitamine del gruppo B:** le vitamine B6 e B12, abbondanti nel tonno, supportano il metabolismo energetico, la salute del sistema nervoso e la produzione di globuli rossi.
4. **Contiene selenio e vitamina D:** il tonno è anche una buona fonte di selenio, un potente antiossidante che protegge le cellule dallo stress ossidativo, e di vitamina D, essenziale per la salute delle ossa e del sistema immunitario.
5. **Contiene importanti sali minerali,** come il fosforo, il magnesio e il potassio, utili per l'equilibrio elettrolitico e la funzione muscolare.
6. **Ha un basso contenuto di grassi saturi:** a differenza di altre fonti proteiche animali, il tonno ha un contenuto molto basso di grassi saturi, rendendolo ideale per chi segue una dieta sana ed equilibrata.

### Le proprietà del tonno fresco

Le proprietà del tonno fresco lo rendono uno degli alimenti più pregiati nella cucina mediterranea e internazionale. Il tonno fresco, soprattutto se **consumato crudo** (come nel **sushi** o nelle **tartare**), mantiene **intatte tutte le sue qualità nutrizionali**. È particolarmente indicato nelle diete grazie al suo basso contenuto di grassi e alla ricchezza di proteine.

### Tonno fresco: benefici e controindicazioni

Quando si parla di tonno fresco, benefici e controindicazioni vanno sempre considerati insieme per una scelta consapevole. Ecco quali sono:

#### **Benefici:**

- Alto valore nutrizionale;
- Versatilità in cucina (può essere grigliato, crudo, scottato, al vapore);
- Alto contenuto proteico e basso apporto calorico.

## Controindicazioni:

- Contenuto di mercurio: il tonno, soprattutto se di grandi dimensioni, potrebbe contenere elevate quantità di mercurio. Per questo motivo, è consigliato limitarne il consumo, soprattutto nelle donne in gravidanza e nei bambini.
- Conservazione: essendo un alimento deperibile, deve essere consumato freschissimo e deve essere ben conservato per evitare rischi microbiologici.
- Allergie: come tutti i prodotti ittici, potrebbe scatenare reazioni allergiche in soggetti sensibili.

Queste controindicazioni, in ogni caso, non devono allarmare: come per qualsiasi altro alimento, basta prendere le dovute precauzioni. Per evitare le controindicazioni del tonno fresco, è consigliabile preferire **esemplari di piccola taglia**, meno soggetti all'accumulo di mercurio. È importante **acquistare da rivenditori affidabili** e accertarsi che il prodotto sia **correttamente conservato e privo di odori anomali**. Inoltre, il consumo a crudo deve avvenire solo dopo **abbattimento a norma di legge**. Si raccomanda, infine, di **non eccedere nelle quantità**, soprattutto durante la gravidanza o in presenza di allergie, e di **alternare il tonno con altre varietà di pesce** per una dieta equilibrata.

## Le proprietà del tonno rosso

Il **tonno rosso (Thunnus thynnus)** è una delle specie più pregiate e richieste, soprattutto nella **cucina giapponese**. Le proprietà del tonno rosso includono un **altissimo contenuto di omega-3**, una **carne tenera e saporita**, e un **elevato apporto proteico**.

Rispetto ad altre varietà, il tonno rosso ha una **carne più grassa e saporita**, ma comunque **ricca di grassi "buoni"**. È ideale per il **consumo a crudo**, ma anche alla **griglia** o **scottato in padella**. Va però ricordato che si tratta di una specie soggetta a pesca intensiva, ed è dunque importante acquistarlo da fonti sostenibili.

## Le proprietà del tonno in scatola

Il **tonno in scatola** rientra tra quei cibi comunemente chiamati "salva cena" ed è per questa ragione uno degli alimenti più comuni nelle **dispense**. Le proprietà del tonno in scatola sono simili a quelle del tonno fresco, anche se leggermente inferiori dal punto di vista nutrizionale, come vedremo in seguito. Di certo, il tonno in scatola presenta diversi vantaggi:

- **Comodità e lunga conservazione**: è pronto all'uso, facile da conservare e perfetto per preparazioni veloci.

- **Fonte proteica pratica e accessibile:** ottima alternativa alla carne o ad altri pesci freschi, più costosi e difficili da reperire.

- **Disponibile in diverse varianti:** tonno al naturale (più leggero), oppure all'olio d'oliva (più gustoso e calorico), permette una scelta in base alle esigenze alimentari.

### **Quali sono le differenze tra il tonno in scatola e il tonno fresco?**

Come anticipato, tra il tonno fresco e il tonno in scatola esistono alcune differenze. Il tonno in scatola ha generalmente una **minore quantità di omega-3** a causa dei processi di cottura e conservazione. Inoltre, il **contenuto di sodio** può essere più alto, soprattutto nel tonno sott'olio o salato. Infine, il prodotto in scatola può contenere **meno vitamina D e B12**, ma resta comunque una buona fonte di proteine.

I **benefici del tonno in scatola**, dunque, sono comunque **numerosi**, soprattutto per chi ha bisogno di un alimento nutriente, veloce e comodo.

Come abbiamo visto, il **tonno** è un alimento gustoso, nutriente e versatile, perfetto per mille ricette, dalla **pasta veloce** alle **insalate estive**: la Giornata Mondiale del Tonno è il momento ideale per riscoprirne i sapori e valorizzarne le proprietà in cucina.