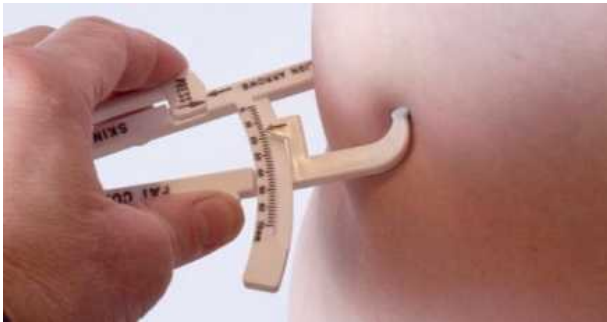


## Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
<b>Rubrica Sicob</b>				
	Tiscali.it (web)	04/06/2013	<i>CHIRURGIA DELL'OBESITA', IN ITALIA SOLO 7000 INTERVENTI L'ANNO</i>	2
<b>Rubrica Alimentazione e salute</b>				
33	La Repubblica	04/06/2013	<i>E ORA LO DICE ANCHE LA SCIENZA: I VEGETARIANI VIVONO DI PIU' (E.Dusi)</i>	4
37	La Repubblica	04/06/2013	<i>Int. a R.Coppo: "ALLA RICERCA DEGLI INCONSAPEVOLI SEMPLICI ESAMI, MOLTA PREVENZIONE" (A.d'a.)</i>	6
40/41	La Repubblica	04/06/2013	<i>TONNO BUONO, SICURO E RISPETTOSO DEI MARI LA FRONTIERA E' IL PESCATO CON LA CANNA (E.Naselli/E.Del toma)</i>	7

# tiscali: lifestyle

- t: Lifestyle
- Oroscopo
- Moda
- Bellezza
- Salute
- Mamma&Bimbo
- Sposi
- Cucina



### Articoli correlati

## Chirurgia dell'obesità, in Italia solo 7000 interventi l'anno

di *LaPresse*

[Commenta](#) [Invia](#)

(LaPresse) - Chirurgia dell'obesità, questa sconosciuta. Eppure in gioco c'è, oltre alla bellezza, soprattutto la salute. In Italia solo 6 milioni di italiani (il 10% della popolazione) sono obesi; eppure di questi, ogni anno, solo poco più di 7000 si sottopongono a interventi di **chirurgia bariatrica** per affrontare i rischi, in primo luogo diabete e malattie cardiovascolari, legati al grave eccesso di peso. "Nel nostro Paese si conoscono poco i vantaggi legati agli interventi di chirurgia bariatrica - afferma Marcello Lucchese, presidente della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (**SICOB**) - lo dimostrano i numeri di **altre nazioni europee**".

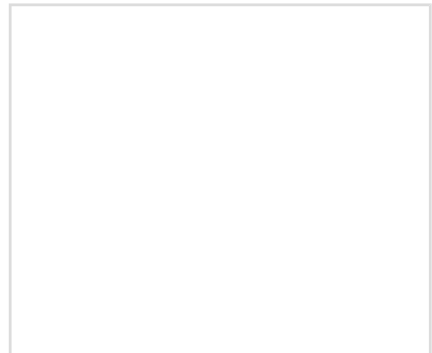
La Società rende noto infatti che in Francia, per esempio, dove gli obesi sono circa 7 milioni (11,2% della popolazione), sono state operate oltre 27.000 persone nel 2011, secondo i dati dell'International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders. In Belgio, si sono sottoposti a chirurgia bariatrica 8.500 pazienti a fronte di una popolazione totale di 11 milioni (13,5% gli obesi). Anche in Svezia gli interventi bariatrici, nel 2011, sono stati 8.500 su una popolazione totale di quasi 9 milioni e mezzo di abitanti (11% gli obesi).

"È necessario aumentare le conoscenze su queste **tecniche chirurgiche salvavita** in grado di riportare il peso nella norma e di migliorare la qualità di vita" continua Lucchese. Per questo la Società scientifica ha realizzato l'opuscolo 'Obesità, come liberarsene e vivere meglio', una guida di 24 pagine in cui vengono descritti gli interventi e spiegati i benefici, per mettere in condizione i pazienti obesi e le loro famiglie di scegliere la via giusta per salvaguardare la salute. "Per la prima volta - aggiunge il presidente eletto **SICOB** Nicola Di Lorenzo - una Società scientifica di questo settore si rivolge direttamente ai potenziali pazienti per una soluzione duratura del grave eccesso di peso. L'obesità, infatti, è una condizione pericolosa che si determina quando una persona arriva a superare di almeno il 40% il proprio peso ideale, che va affrontata con soluzioni efficaci".

"Un obeso ha un'aspettativa di vita inferiore di 10 anni rispetto a quella di un coetaneo con peso normale - sottolinea il Presidente Lucchese - Quando si devono perdere 40/50 chili, dieta, esercizio fisico, psicoterapia e farmaci possono non bastare. L'unica soluzione efficace diventa la chirurgia bariatrica, cioè interventi che permettono di ridurre in modo stabile il grave eccesso di peso. Purtroppo in Italia ci sono ancora troppi pregiudizi e disinformazione legati a questi interventi. Il bisturi può essere invece un'arma in grado di allungare la vita e di assicurare una cura definitiva dell'obesità nel 60-80% dei casi".

Il metodo più diffuso per misurare l'obesità è l'**indice di massa corporea**, in inglese Body Mass Index (BMI), ottenuto dal peso (in kg) diviso per la statura (in metri) elevata al quadrato. Il valore limite del BMI per il sovrappeso è 25 e per l'obesità è 30, stabiliti in base al rischio di patologie associate. Un BMI superiore a 40 è indice di obesità grave.

"La chirurgia bariatrica è un **passo importante nella cura dell'obesità**, ma non può da sola risolvere il



### Bepanthenol di Bayer

La linea di prodotti per le donne in gravidanza e dopo il parto e per "proteggere" i neonati dagli agenti esterni



### Casa.it

Spunti originali per arredare casa. Guarda i prototipi intelligenti, multifunzionali e salva spazio!



### Cerca le aziende e servizi della tua città

Sei a:

Cerca:  [Trova](#)

### OFFERTE VOLI

<b>Bologna</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 46 €	<b>Palermo</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 50 €
<b>Bruxelles</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 31 €	<b>Parigi</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 36 €
<b>Dubai</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 283 €	<b>Mombasa</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 389 €
<b>Creta</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 147 €	<b>Fuerteventura</b> a/r tasse incluse Prezzo: a partire da 149 €



problema - sottolinea il consigliere **SICOB** Valerio Ceriani - per guarire è necessaria la piena collaborazione del paziente, che deve cambiare radicalmente la propria condotta di vita. Soprattutto quella alimentare. Chi è stato operato deve essere seguito da uno staff medico multidisciplinare composto da chirurgo, dietologo e psicologo. Un intervento bariatrico richiede periodici controlli che possono essere più o meno frequenti a seconda dei casi. Servono per vedere se l'organismo sta reagendo bene all'operazione".

"A determinare una condizione di obesità - termina il Presidente **SICOB** Lucchese - possono contribuire fattori genetici, endocrini e metabolici. Ma sicuramente la **causa principale** è un'eccessiva introduzione di cibo altamente energetico per errate abitudini ambientali o per un disturbo del comportamento alimentare su base psicologica, unita ad una carenza di attività fisica che diviene poi, con l'aumentare del peso, sempre più difficile da trattare".

04 giugno 2013

Diventa fan di Tiscali su Facebook  Mi piace 88mila

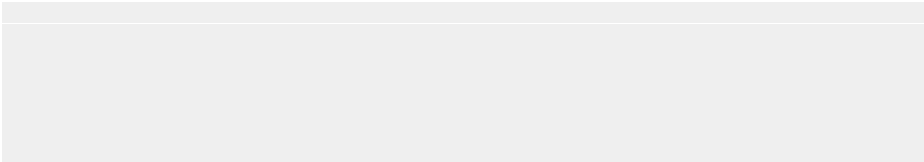
 Stampa



**Fai sentire la tua voce!**

Hai un blog o sei esperto di un particolare argomento?

**Registrati e inviaci i tuoi contributi:** potranno essere pubblicati su Tiscali.



**La ricerca**

**Siete vegetariani?  
La scienza conferma  
che vivrete di più**

ELENA  
DUSI

La conferma arriva da uno studio californiano: rinunciare alla carne riduce il rischio di ammalarsi. Fino al 7 per cento nelle donne, fino al 18 negli uomini. E l'alimentazione vegana è la più salutare

# E ora lo dice anche la scienza: i vegetariani vivono di più

ELENA DUSI

«Dovremmo diventare tutti vegetariani?» si chiede l'editoriale di oggi su *Jama*, il *Journal of the American Medical Association*. Ad ascoltare la voce dei numeri, la risposta giusta sembrerebbe sì. Chi elimina completamente la carne dalla dieta si ammalava di meno e vive di più, conferma lo studio su 70 mila persone pubblicato dalla rivista medica. E chi a frutta e verdura associa il pesce vede migliorare ulteriormente la propria salute. La dieta senza carne permette di schivare soprattutto le malattie cardiovascolari, ma anche il diabete e — novità mai emersa in studi precedenti — l'insufficienza renale.

Secondo il rapporto Eurispes di febbraio, il 4,9% degli italiani è vegetariano e l'1,1% vegano. Le due categorie sono cresciute del 2% rispetto a un anno fa. Le motivazioni per evitare la carne nel nostro Paese sono soprattutto ideologiche (sensibilità per la sofferenza degli animali). Ma sui

benefici per la salute di questa scelta le prove si vanno accumulando di anno in anno.

I vegetariani, spiega oggi *Jama*,

**Analizzati 73 mila  
volontari: il cancro  
colpisce meno  
tra chi ha dato  
l'addio alla fettina**

hanno un rischio di ammalarsi e morire nel prossimo anno di vita ridotto del 12% rispetto a chi mangia carne. Scavando nella categoria, si osserva che la dieta di frutta, verdura e pesce dà la protezione massima: meno 19% del rischio. I vegani si piazzano al secondo posto con un meno 15%. Aggiungere uova e latte abbassa il rischio al 9%. E una dieta vegetariana non rigorosa, con un piatto di carne alla settimana, assottiglia il beneficio all'8%.

A godere di più per la dieta di frutta e verdura è il cuore. I dati sulla riduzione del cancro sono invece modesti. E l'allungamento della vita si fa sentire più sugli uomini che non sulle donne, già gratifica-

te da una vita media più lunga. I ricercatori della Loma Linda University in California sono arrivati a questi risultati seguendo 73 mila volontari canadesi e statunitensi, che per sei anni hanno compilato dei questionari sulla loro alimentazione quotidiana. Tutti gli individui del campione appartengono alla confessione degli avventisti del settimo giorno. In genere i ricercatori preferiscono studiare coorti con un background socio-culturale omogeneo perché ritengono che i comportamenti siano più simili e i risultati abbiano meno distorsioni.

Nel caso degli avventisti, i vegetariani tendono a essere più longevi dei mangiatori di carne. Hanno anche un livello di istruzione mediamente superiore e sono più attenti alla salute: non bevono, non fumano e praticano sport regolarmente. L'effetto positivo della dieta a base di frutta e verdura potrebbe confondersi fra gli altri comportamenti virtuosi della categoria. E i ricercatori guidati da Michael Orlich sono i primi a dimettere: «La dieta vegetariana è associata a una ridotta mortalità. Ma non è ben chiaro se la relazione sia di causa ed effetto».

Che ridurre la carne, soprattutto quella rossa, faccia bene (specialmente al cuore) è comunque un'osservazione assodata a tempo. In Europa è in corso uno degli studi più vasti del mondo, che si chiama Epic e coinvolge 520 mila persone in dieci Paesi. L'ultimo risultato, pubblicato dall'università di Oxford, è che il rischio di essere

colpiti da un infarto nel corso della vita si riduce di un terzo mangiando solo frutta e verdura. A settembre dell'anno scorso era stata la rivale Cambridge a pubblicare uno studio sul *British Medical Journal*. Vi si calcolava che ogni 50 grammi in più al giorno di carne rossa o processata aumenta il rischio di ammalarsi di cuore del 42%, di diabete del 19% e di tumore all'intestino del 18%. Ma la carne non è l'unica fonte dei guai di salute, ricorda nell'editoriale di *Jama* Robert Baron, professore di medicina all'università della California di San Francisco e vegetariano della prima ora (cioè dagli anni 70). «Sulla quantità ideale di carne da includere nella dieta il dibattito è aperto. Ma nessuno dubita che vadano evitati bevande zuccherate, cereali non integrali, grassi saturi e transaturi».

## Lo studio

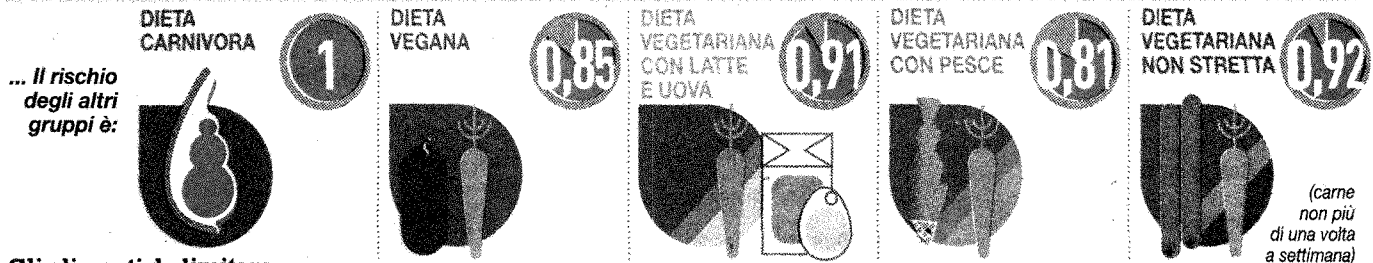
**73mila** Volontari, statunitensi e canadesi

**6anni** La durata dello studio

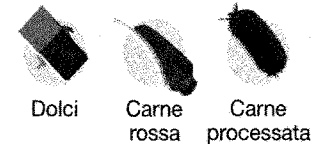
**2.570** Morti durante il periodo di studio

*Rispetto a chi mangia carne, i vegetariani hanno un rischio di morte ogni anno inferiore del 12%*

## LE DIETE PIÙ SALUTARI Se il rischio di ammalarsi e di morire di chi mangia carne è pari a 1.....

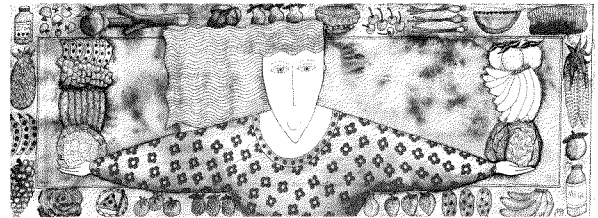


### Gli alimenti da limitare



### Alcune malattie che si possono evitare

- Ipertensione
- Diabete 2
- Tumore
- Malattie cardiache



## L'intervista

L'epidemiologo Franco Berrino dirige corsi di cucina preventiva

# “Ma la dieta migliore resta quella mediterranea”

**M**igliora il cuore, ma i dati sui tumori non sono poi così rosei per la dieta vegetariana. «Non è strano. La dieta vegetariana può essere pessima, se la condiamo di patatine, Coca Cola e pasticcini» dice Franco Berrino, epidemiologo dell'Istituto dei tumori di Milano, specialista del legame fra alimentazione e cancro e fondatore dei “corsi di cucina preventiva Cascina Rosa”.

### Qual è allora la dieta giusta?

«Quella mediterranea resta la più equilibrata. Eliminare del tutto i prodotti animali non ha molto senso. Senza carne si può vivere bene, e questo vale anche per i bambini, ma il pesce resta un cibo molto salutare. E lo studio di oggi lo conferma».

### Perché gli uomini hanno maggiori benefici delle donne dall'assenza di carne?

«In generale le donne mangiano meglio degli uomini. Gli effetti benefici della dieta vegetariana spiccano meno in una categoria già virtuosa».

### Ma abolire del tutto la carne è una buona idea?

«Gli uomini mangiano carne da almeno 300 mila anni. È sicuramente un alimento ricco, ma tutt'altro che essenziale. Un buon piatto di pasta e fagioli non offre meno sostanze nutritive. Il consumo eccessivo di carne è associato a un alto livello di infiammazione dei tessuti del nostro organismo. E le infiammazioni sono fattori che favoriscono il rischio cardiaco».

### Quindi cosa raccomanderebbe?

«Il Fondo mondiale per la prevenzione del cancro suggerisce di limitare il consumo di carni rosse e conservate. La parola “limitare” è importante. Ciò che fa male è mangiare carne troppo spesso, o addirittura tutti i giorni».

(e. d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Rosanna Coppo, presidente del Comitato scientifico all'Europeo di Istanbul: "Nella patologie renali il sale è veleno"

# "Alla ricerca degli inconsapevoli Semplici esami, molta prevenzione"

ISTANBUL

**U**n po' di buona volontà del cittadino e dei politici eviterebbero migliaia di malati gravi (60 mila dializzati cui se ne aggiungono 9 mila l'anno) e la relativa catastrofe economica (7,2 miliardi di euro l'anno). Come fare prevenzione lo spiega la presidente del comitato scientifico del recente congresso europeo di Istanbul con 10.000 nefrologi, Rosanna Coppo, direttrice di Nefrologia, Dialisi e Trapianto Pediatrico, Città della Salute e della Scienza di Torino, Ospedale Infantile Regina Margherita.

«Le patologie renali gravi decorrono per decenni senza dare fastidi. I sintomi arrivano quando si è perso il 60% del potere disintossicante dei reni e il danno è inguaribile.

Per questo sono molto diffuse in tutto il mondo: un soggetto su dieci ha una insufficienza renale di vario grado, spesso progressiva, e la metà di questi è inconsapevole e quindi non si cura».

**Che conseguenze porta il malfunzionamento dei reni?**

«Prima l'ipertensione, grave, mal controllabile con le terapie. Poi il sistema cardiovascolare diventa più vulnerabile. Anche se il paziente segue bene la dialisi, ha 30 volte di più il rischio di morire per un evento cardiovascolare. Per questo le malattie renali, insieme a tu-

mori, diabete e altre malattie croniche sono classificate "problema per la salute pubblica"».

**Perché il rene perde la capacità di filtrare il sangue?**

«In genere per malattie autoimmunitarie, con una base genetica, su cui vari fattori ambientali innescano l'aggressione del sistema immunitario contro i reni. La ricerca sta progredendo ma non ancora per sviluppare farmaci. L'aggressione inizia nell'infanzia o nel giovane adulto e dopo alcuni decenni arriva l'insufficienza renale. Più tardi diabete e ipertensione, spesso favorite da obesità, causano un'altra grande parte di malati».

**Come si può prevenire l'insufficienza renale?**

«La diagnosi precoce la evita o la ritarda di decenni, attivando subito le cure. Bastano le comuni analisi di urine e sangue e la misura della pressione arteriosa prima dei 10 anni di età, dopo i 50-60 anni una volta l'anno. Più attenzione chi ha, o ha avuto, un parente consanguineo in dialisi perché rischia 9 volte di più. Maggior rischio anche per i prematuri o con basso peso neonatale. Poi, solite norme di vita salutari. E poco sale, l'unico "veleno" del rene. Massimo 8 gr. al dì (un cucchiaino da tè sono 5 grammi). Va considerato il sale nei cibi industriali. Ricchissimi insaccati, formaggi stagionati e prodotti conservati».

(a. d'a.)



**Le grandi aziende investono in un prelievo più sostenibile. Le specie che si inscatolano e i vantaggi nutrizionali. L'esempio di Rio Mare alle isole Solomon e i nuovi prodotti Coop. Viaggio nella filiera, dalla pesca con la lenza all'etichetta. Che dovrebbe essere più chiara e dettagliata**

**CONSUMO IN ITALIA**

Tonno in scatola, dati annuali (ANCIT 2012)

**141 mila** tonnellate **2,3 kg** pro capite

-  **Il più utilizzato**  
Tonno a pinne gialle  
carne rosata
-  **Tonno obeso**  
carne grassa
-  **Tonno rosso**  
carne rossa
-  **Tonno alalunga**  
carne bianca
-  **Tonnetto striato**  
carne bruna

# Tonno

## Buono, sicuro e rispettoso dei mari la frontiera è il pescato con la canna

**ELVIRA NASELLI**

**S**e scegliere un prodotto alimentare è sempre più un atto di consapevolezza, la nuova frontiera - per consumatori attenti anche all'ecosistema - è il tonno in scatola pescato con la canna. Un sistema un po' romantico, un uno-contro-uno che garantisce posti di lavoro in zone del mondo dove la pesca è praticamente l'unica risorsa, e che ha il vantaggio di impedire le tante catture accidentali degli altri sistemi, invise ai protezionisti. Una fetta di mercato che è ancora nicchia ma che può rivelarsi estremamente interessante se l'azienda leader di mercato, la Bolton, con il suo marchio Rio Mare, ha già in assortimento un tonnetto striato (skipjack) pescato con questa modalità nelle isole Solomon, nel Pacifico del Sud, dove sta investendo per riattivare altre imbarcazioni per la pesca tradizionale. Hanno un prodotto simile As do mar e Mareblu, mentre Coop è a giorni sugli scaffali con un tonno pinne gialle pescato a canna nella linea a marchio proprio. Costo circa 10-15% in più.

L'Italia è il secondo produttore di tonno in scatola in Europa, dopo la Spagna, e siamo anche discreti consumatori con 2,3 chili annui a testa. Un consumo costante per un alimento versatile e facilmente utilizzabile in insalate veloci, panini o paste fredde fornendo proteine e apporto calorico contenuto, se si scola bene l'olio della scatoletta. Non solo. «Il contenuto di grassi - precisa Pietro Mi-

gliaccio, presidente Sisa (società italiana scienza dell'alimentazione) - è importante per l'apporto di omega 3 e inoltre il tonno è ricco di iodio, potassio, fosforo e vitamine del gruppo B».

In Italia si inscatola soprattutto tonno a pinne gialle che arriva in loins, filetti precotti congelati direttamente nella zona di pesca. Il processo di trasformazione è lungo e segue

tappe precise, controllate termicamente: nel caso delle Solomon, subito dopo la cattura il pesce viene congelato a bordo delle navi. All'arrivo al centro di trasformazione viene scaricato e scongelato progressivamente in vasche apposite. Dopo una prima pulitura viene cotto a vapore e raffreddato a temperatura e umidità costanti per potersi pulire più accuratamente (pelle, lische, parte scura ventrale).

Con velocità e precisione - perché questo lavoro è fatto a mano - si ricavano i filetti che vengono poi impacchettati in film plastico, congelati e trasportati in container frigo fino in Italia, dove si succedono le fasi di inscatolamento, aggiunta di sale e liquido (olio o acqua che sia) e chiusura della scatoletta, sottoposta poi a sterilizzazione. Infine l'etichettatura. In mezzo, tanti controlli (vedi accanto).

Ma la qualità di un prodotto è fatta di tante cose, a cominciare dalla specie utilizzata. «La più pregiata in assoluto è il tonno rosso - premette Valentina Tepedino, direttrice di Eurofishmarket - ma è proprio una nicchia di mercato, anche sconosciuta alla maggioranza dei consumatori. Ci sarebbe anche l'alalunga, un tonno dei nostri mari, eccellente quasi quanto il tonno rosso ma poco richiesto per il colore chiaro, quasi bianco delle sue carni. Il tonno in scatola più consumato è il pinne gialle, che non vive nel nostro mare, e ha carni meno compatte che si tagliano con un grissino, cosa che un'astuta pubblicità ha trasformato nel pregio numero uno del tonno. Il meno diffuso da noi, ma il più inscatolato al mondo, è il tonnetto striato, specie meno pregiata, insieme al tonnetto obeso».

Tornando al metodo di pesca, tra tonni pescati diversamente non ci sono differenze nutrizionali o di gusto anche se è fondamentale ridurre al massimo lo stress del pesce alla cattura per ottenere un prodotto migliore per colore e durata

commerciale. Diverso, invece, l'impatto sull'ambiente, tanto che tutti i grandi marchi inglesi si sono impegnati ad utilizzare soltanto tonno da canna o da cattura senza Fad, aggregatori di pesci (*vedi sotto*) contestati dagli ambientalisti. «Non vogliamo bloccare la pesca - spiega Giorgia Monti di Greenpeace - ma regolamentarla nell'interesse di tutti, ed è fondamentale la collaborazione delle grandi aziende, che stanno cominciando a muo-

versi. Chiediamo il bando dei Fad e la chiusura della pesca per i grandi pescherecci a circuizione che, in una sola battuta, pescano quanto tre piccoli stati insieme». Tutto questo, poi, dovrebbe stare in etichetta: tecnica di pesca, provenienza della materia prima, specie utilizzata, data di cattura. Per avere consumatori più consapevoli bisogna fornire informazioni: sulla scatola.

www.ecostampa.it

## Le richieste di Greenpeace: pesca senza Fad e no alle grandi navi che prelevano quanto tre piccoli Stati insieme

### A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

### ACQUACOLTURA O AZZURRO UN INVITO AL CONSUMO

**N**on sono soltanto i gastronomi a riscoprire ed esaltare i piatti poveri del passato. Anche i nutrizionisti stanno imparando a conoscere i limiti degli integratori rispetto alla varietà delle scelte alimentari e all'armonia dei contenuti. L'uomo moderno ha esigenze più qualitative che quantitative ed il suo problema è ormai quello di ridurre l'apporto calorico proteggendo però l'aliquota proteica e la completezza dei nutrienti protettivi. L'occasione per armonizzare gusto e prevenzione dietetica, nasce anche dalle odierne difficoltà economiche, quindi dalla preferenza che molti debbono accordare al "pesce povero" (ma non per questo meno gustoso e nutriente). Ostriche, aragoste o altri pesci costosi, sono meno ricchi

di quegli acidi grassi (in particolare gli "omega3") che possiamo ricavare da un paio di razioni settimanali di pesce azzurro o dai prodotti freschi della acquacoltura. Si consolida, perciò, l'invito a consumare più pesce (non solo "azzurro") e per chi non ha la fortuna di abitare vicino al mare andranno bene anche i "veri" surgelati, con tanto di marca e di scadenza stampigliati sul contenitore.

Ricordiamo, ad esempio, che la parte commestibile delle acciughe ha un modesto apporto calorico, meno di 100 kcal per 100 g; perciò è un antipasto o un "secondo" raccomandabile per chi abbia dei problemi di sovrappeso. Inoltre, i piccoli pesci (latterini, ecc.), dei quali si possono mangiare le parti cartilaginee, hanno una più alta biodisponibilità del calcio e non hanno né il tempo di vita né la mole per accumulare mercurio o altri metalli pesanti. La medicina preventiva si è arricchita di dati scientifici e statistici sui vantaggi di un consumo abituale di pesce e i cardiologi segnalano, in primo luogo, le aritmie, la fluidità ematica e la riduzione della ipertrigliceridemia.

[edeltoma@gmail.com](mailto:edeltoma@gmail.com)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

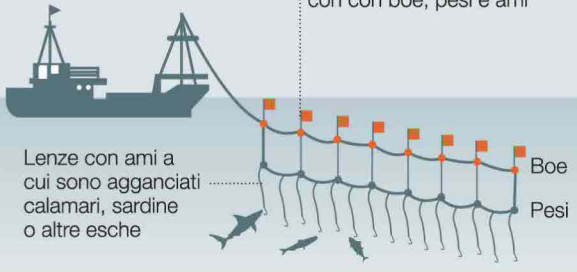


**TECNICHE DI PESCA**

**PALANGARO**

Si depongono in mare cavi lunghi chilometri con con boe, pesi e ami

Queste sono le più comuni tecniche per pescare il tonno: gli ambientalisti criticano in particolare l'uso dei Fad



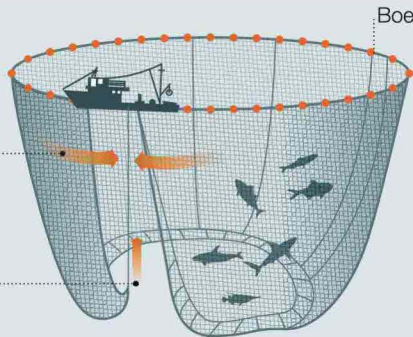
Lenze con ami a cui sono agganciati calamari, sardine o altre esche

Boe  
Pesi

**RETE A CIRCUZIONE**

1 Con una manovra di accerchiamento i due capi della rete vengono uniti

2 La rete viene poi chiusa verso il basso formando un sacco (Seiner)



3 La rete è portata poi in barca, il pesce viene trasferito nelle vasche sottocoperta dove si effettua la refrigerazione e il congelamento del pesce

Tanti i controlli, persino quando i pesci sono già inscatolati  
L'esperta: "Non comprate insalate o panini se non refrigerati"

# Contro il rischio istamina esami e catena del freddo

**C**entinaia di ricoveri a Palermo per sindrome sgombroide da consumo di tonno. Il rischio di intossicazione alimentare da istamina non riguarda solo il tonno. «Sono coinvolte specie molto comuni - precisa Valentina Tepedino, direttrice di Eurofishmarket - come sgombro, palamita, sardina e alicia, lampuga, pesce sereno, costardella, che hanno nelle carni elevati livelli di istamina, un aminoacido che può trasformarsi in istamina. L'effetto dell'istamina non si riduce con la cottura, l'affumicatura, la marinatura e neppure con i trattamenti di autoclavatura per fare il tonno in scatola. Il pericolo deriva anche dal fatto che non cambia né aspetto né sapore del pesce e dunque non ce ne accorgiamo».

Se non attraverso i sintomi, che possono comparire da qualche minuto a qualche ora dall'ingestione: reazione allergica cutanea, nausea, vomito, diarrea, cefalea, vertigini, fino a disturbi respiratori e ipotensione. Requisito fondamentale per evitare la formazione di istamina è il rigoroso rispetto della catena del freddo. Motivo per cui - nel settore del pesce in scatola - i controlli si succedono durante tutta la filiera. «Sono previsti in tutte le

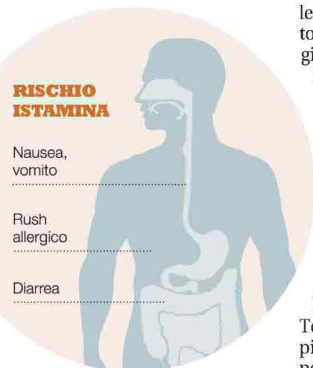
fasi di produzione - precisa Simone Legnani, Quality Assurance Director di Bolton alimentari (Riomare e Palmera) - a cominciare dallo scarico del pesce dalla nave. I tre parametri: la forma del pescato, il contenuto di sale e la temperatura di scarico, di almeno -18 gradi. Se il pesce a bordo è stato congelato subito e

tre diversi livelli e, in caso di risultati sospetti, si procede con altri test. Ovviamente si procede con test rapidi per l'istamina, su ogni lotto e, in stabilimento, sui tempi di scongelamento, cottura e raffreddamento. Quando i container arrivano in Italia, facciamo altre analisi con il gascromatografo sui loins prima ancora dello scarico, ripetiamo poi le analisi per l'istamina su ogni lotto, insieme a controlli microbiologici e qualitativi. Per ultimo ci sono i controlli sul prodotto finito e chiuso, con test rapido per l'istamina, oltre a quelli su colore, consistenza, gusto. Con la tracciabilità completa del prodotto, si può risalire sempre al singolo lotto di pesce».

In ogni caso, soprattutto d'estate, il consiglio è di «evitare di comprare insalate o panini con tonno non conservati in banconi refrigerati - raccomanda Tepedino - e preferire scatole piccole rispetto alle grandi latte perché le confezioni aperte sono più a rischio. L'eccedenza va comunque conservata in frigo, in barattolo chiuso, e consumata rapidamente». Il rischio mercurio è legato soprattutto al consumo di tonno fresco: i metalli si accumulano nei pesci di grossa taglia.

(e.nas.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



bene il pescato non deve avere ammaccature né schiacciamenti, se il congelamento è stato troppo lento, invece, il pesce non solo ha una forma più schiacciata ma tende ad assorbire sale dalla salamoia di congelamento. Questi esami si fanno per ogni vasca di congelamento, a

**ANATOMIA DI UN GIGANTE**

Lunghezza massima

458 cm  
Tonno rosso

108 cm  
Tonnetto striato

Peso massimo

20g  
Tonno rosso

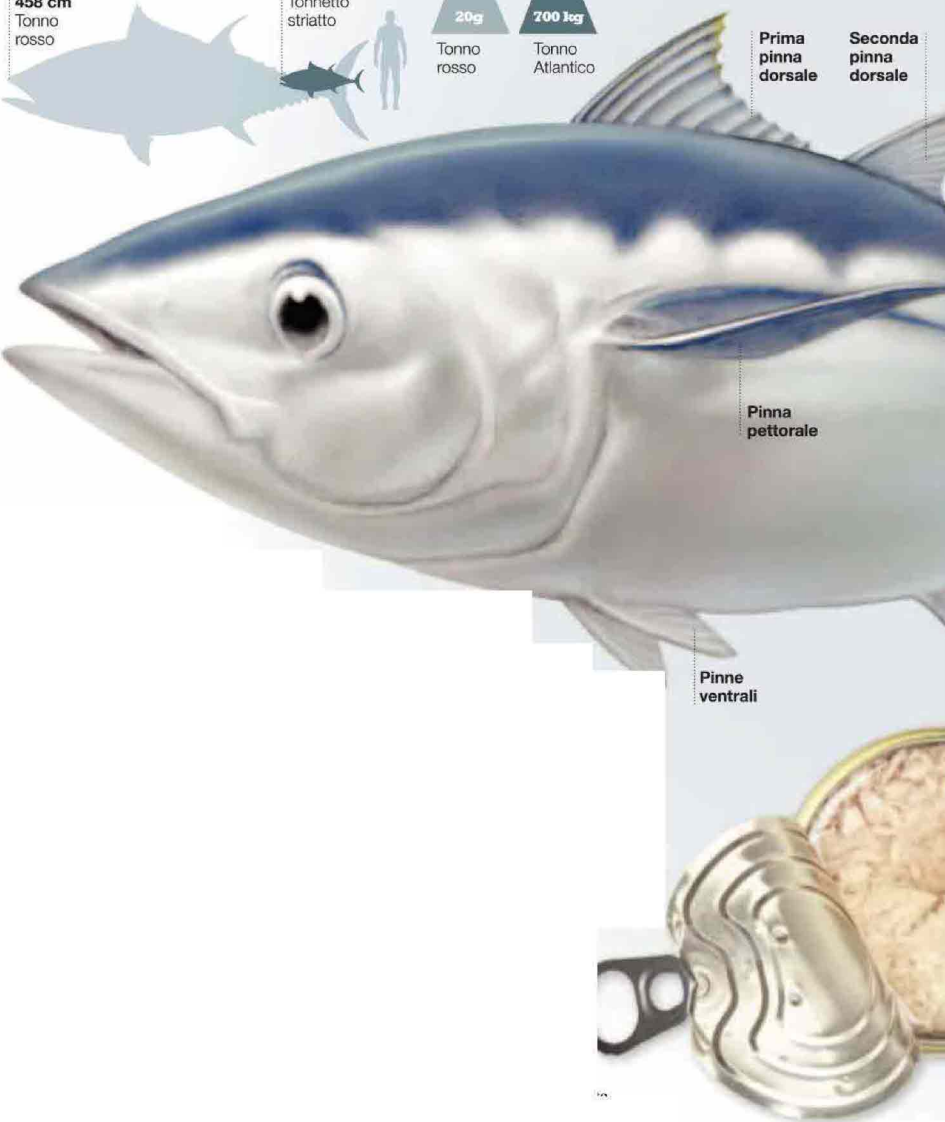
700 kg  
Tonno Atlantico

Prima pinna dorsale

Seconda pinna dorsale

Pinna pettorale

Pinne ventrali



## AREE DI PESCA

Il tonno vive in prevalenza nelle acque oceaniche fra i due tropici, in branchi. Oltre il 60% del tonno pescato annualmente proviene dall'Oceano Pacifico



## LE SPECIE



**Tonno obeso**  
*Thunnus obesus*



**Tonnetto striato**  
*Katsuwonus pelamis*



**Tonno rosso**  
*Thunnus thynnus*



**Tonno alalunga**  
*Thunnus alalunga*



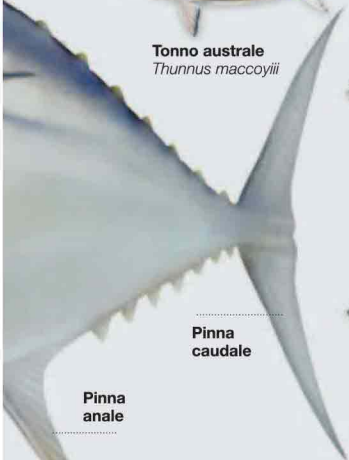
**Tonno Indopacifico**  
*Thunnus tonggol*



**Tonno australe**  
*Thunnus maccoyii*



**Tonno atlantico**  
*Thunnus atlanticus*



Pinna anale

Pinna caudale



**Tonno a pinne gialle**  
*Thunnus albacares*



**Tonno del Pacifico**  
*Thunnus orientalis*

## VALORI NUTRIZIONALI

per 100 g di parte edibile.

\* sgocciolato

	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Fibra	kcal
Fresco	21,5 g	8,1 g	0,1 g	0 g	159
In salamoia*	25,1 g	0,3 g	0 g	0 g	103
Sott'olio*	25,2 g	10,1 g	0 g	0 g	192

Fonte: dati INRAN

## L'ETICHETTA

Informazioni obbligatorie per legge

### MAREMARE

TONNO ALL'OLIO DI OLIVA

### FILETTI DI TONNO

80g

Peso netto

52g

Peso sgocciolato

Prodotto da Mario Rossi S.p.A  
Carloforte - Italia  
autorizzazione 000000. Lotto 0000

Indicazione del liquido in cui il tonno è confezionato

Ingredienti: Tonno, sale, olio d'oliva

Consumare preferibilmente entro il 31/12/2017

80% minimo di tonno

Presentazione (tonno intero, tonno a pezzi, filetti di tonno) e delle parti di pesce