



Associazione Nazionale Conservieri Ittici  
e delle Tonnare

*Che fosse buono, versatile, di alto profilo nutrizionale e facile da preparare, già lo sapevamo. Ma il tonno in scatola rappresenta anche un prezioso alleato per ritrovare la forma perduta durante l'inverno. In nostro aiuto arriva la dieta elaborata dal prof. Pietro Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), un regime alimentare da 1.200 calorie giornaliere che esalta il gusto con ricette fantasiose ed equilibrate: dagli involtini di melanzane e tonno, al cous cous di tonno con pomodorini e zucchine, solo per citarne alcune, facili e veloci da preparare anche per i più giovani*



Prof. Pietro Migliaccio

31 marzo 2016 – Perdere i chili di troppo accumulati durante l'inverno senza sacrificare il palato: non è una sfida impossibile. Soprattutto se si ha come alleata la dieta mediterranea di cui il tonno in scatola entra a far parte a pieno titolo. Amato dal 96% degli italiani – che ne mangiano in media 2,3 kg pro-capite

annui, secondo i dati dell'Associazione Nazionale Conservieri Ittici (ANCIT) – è il cibo preferito dagli sportivi per il suo alto apporto di proteine nobili e i pochi grassi. Ma ora scopre di essere un alimento utile anche quando si tratta di togliere quel paio di chili fastidiosi in vista della bella stagione, senza sacrificare la nostra creatività in cucina. Proprio come racconta la dieta (vedi scheda allegata) ideata dal prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA) calibrata, in particolare, sul target dei Millennials, generazione 18-35 che non vuole rinunciare né al gusto del buon cibo, né alla linea, ed è sempre pronta a sperimentare abbinamenti innovativi con ingredienti pratici e versatili come il tonno in scatola.

Le ricette, semplici e con un tempo di preparazione medio di 20 minuti, vedono protagonista anche questo alimento e sono state preparate dallo chef Renato Bernardi, volto televisivo de "I Fatti Vostri". Dal sapore mediterraneo delle bruschette all'olio d'oliva extravergine e spinaci a piatti più esotici come il cous cous al tonno con pomodorini e zucchine, dall'insalata colorata di verdure e tonno agli involtini di melanzane, ricotta e tonno: gli sfiziosi e stuzzicanti abbinamenti di questa dieta strizzano l'occhio al gusto, prestando attenzione anche all'apporto nutrizionale, con in media 1200 kcal giornalieri.

“L'abbinamento degli alimenti utilizzati nelle ricette – afferma il prof. Migliaccio – è stato studiato non solo in relazione al buon gusto ma anche per garantire l'apporto complementare di nutrienti fondamentali per la salute. L'unione di melanzane e tonno, per esempio, rappresenta una combinazione adatta a chi è piuttosto sedentario: poche calorie e un'adeguata quantità di fibra alimentare che aumenta il senso di sazietà. Questo schema di dieta si può ripetere, magari variando l'ordine delle ricette, anche per quattro settimane, per perdere i fastidiosi chili in più accumulati durante l'inverno giusto in tempo per le stagioni più calde!”.



### Proteine nobili e omega 3: tonno in scatola alleato del benessere

Secondo una ricerca DOXA/ANCIT oggi quasi 1 italiano su 2 (43%) mangia tonno in scatola ogni settimana, soprattutto perché è facile, veloce da preparare e versatile. Ma non bisogna dimenticare le sue virtù nutrizionali: il valore energetico del tonno in scatola, che dipende dal quantitativo di olio rimasto dopo lo sgocciolamento, oscilla tra le 190 e le 290 calorie per 100 grammi. Fornisce inoltre proteine nobili, circa 23 g per 100 g di prodotto e pertanto assicura all'organismo gli amminoacidi indispensabili per il ricambio dei tessuti e per la sintesi di sostanze proteiche come ormoni, enzimi e neurotrasmettitori.

Rilevante anche l'apporto di acidi grassi Omega 3 con effetti benefici sul colesterolo (aumento colesterolo buono); vitamine gruppo B e minerali come ferro, iodio, fosforo e potassio. Tra i suoi pregi, c'è anche la concentrazione di due importanti elementi per il nostro organismo: zinco e selenio, la cui associazione ha un'importante funzione antiossidante e risulta fondamentale anche per la crescita e lo sviluppo dei soggetti più giovani.

### **Tonno in scatola: amato dagli sportivi, è nella top 5 degli alimenti preferiti**

Che il tonno sia un alimento amico del benessere lo confermano anche i salutisti per eccellenza, gli sportivi. Sono circa 25 milioni gli italiani che praticano uno sport, tra regolari e occasionali, e, come dimostrato dall'indagine Doxa/Ancit, il tonno in scatola è tra i loro 5 cibi irrinunciabili, insieme a carni bianche, legumi, yogurt magro e bresaola. Sono d'accordo con questo anche i 7 italiani su 10, che considerano il tonno in scatola l'alimento ideale per chi vuole mantenere la forma.

“Chi pratica sport – spiega il prof. Migliaccio – anche a seconda dell'attività che svolge, deve introdurre giornalmente 1,2-1,5 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo, di più rispetto a un individuo sedentario (1 g). Il tonno in scatola, conservato sott'olio o in salamoia, è quindi prezioso perché fornisce un'alta quantità di proteine di grande valore biologico, che apportano amminoacidi essenziali e non essenziali utili per incrementare la sintesi proteica, garantendo tono ed efficienza dell'apparato locomotore. In generale – conclude il prof. Migliaccio – con un apporto di grassi modesto (da 0,3 g per 100 di tonno in salamoia a 10 g per 100 g di tonno sott'olio), il tonno è un alimento che consente – a sportivi e non – di mantenere un peso ottimale”.

Di seguito la dieta consigliata dal prof. Migliaccio: [DIETA-MEDITERRANEA-E-TONNO-SCHEDA-RICETTE](#)

*fonte: ufficio stampa*