



Associazione Nazionale Conservieri Ittici  
e delle Tonnare

*Il tonno in scatola ha innumerevoli pregi nutrizionali: contiene proteine nobili, acidi grassi Omega 3, ferro, iodio, potassio e numerose vitamine come la tiamina, la riboflavina, la niacina e la vitamina A. Ma non tutti sanno che attraverso il consumo di questo alimento si rifornisce il nostro organismo di due minerali importanti come il selenio e lo zinco*



Prof. Pietro A. Migliaccio - Medico Nutrizionista, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.)

18 maggio 2015 – Molti sanno che il tonno è ricco di proteine nobili ed Omega 3. Ma non tutti sanno che questo alimento, presente nel 94% delle case degli italiani per un consumo pro capite di 2,3 kg secondo le recenti stime dell'ANCIT (Associazione Nazionale Conservieri Ittici), è ricco di selenio e zinco, due minerali indispensabili per innumerevoli funzioni biologiche. Come racconta il prof. Migliaccio, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA): “Il tonno in scatola rappresenta una delle più importanti fonti di selenio per l'alimentazione degli italiani. Mediamente il tonno in scatola, sott'olio o al naturale, contiene una quantità media di selenio pari a 35 µg per 100 grammi di alimento mentre le carni, pur essendo una buona fonte di selenio, ne apportano una quantità inferiore (11-17 µg per 100 grammi di alimento). Il fabbisogno medio di selenio per una persona adulta è di 45 µg al giorno. Pertanto quando si consuma come secondo piatto una porzione di tonno sott'olio o al naturale, di circa 100 grammi, si copre sino al 90% del fabbisogno giornaliero di selenio.”

“Il selenio – prosegue il prof. Migliaccio – è importante per il metabolismo degli ormoni tiroidei, per la regolare attività del sistema immunitario ed anche per i sistemi di difesa contro lo stress ossidativo. Ogni giorno si formano nelle cellule sostanze dannose che si chiamano radicali liberi e che sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA) aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all’origine di molte forme tumorali. Affinché i radicali liberi vengano inattivati e resi innocui è necessario che l’organismo umano si difenda quotidianamente con sistemi e composti antiossidanti. Tra gli oligoelementi con spiccata attività antiossidante si distinguono appunto il selenio e lo zinco.”

### **Il tonno è anche un’ottima fonte di zinco**

“Il tonno in scatola – afferma il prof. Migliaccio – apporta anche zinco in una quantità pari a circa 0,8 mg per 100 grammi di alimento. La carne ne apporta di più, il latte ed i formaggi di meno. Tuttavia l’associazione zinco e selenio che si trova nel tonno fa sì che questo alimento rappresenti una delle migliori difese contro lo stress ossidativo. Lo zinco, oltre ad avere un ruolo importante nei processi antiossidanti di difesa, è coinvolto in numerose funzioni cellulari ed è fondamentale anche per la crescita e lo sviluppo dei soggetti in età evolutiva. Il fabbisogno medio è di 7 mg/die per i bambini compresi tra i 7 ed i 10 anni ed aumenta nell’età dell’adolescenza ad 8-10 mg/die; l’adulto ha invece un fabbisogno di 10 mg/die.”

Dunque un’alimentazione che comprenda piatti saporiti a base di tonno in scatola può essere utile per tutti ed in particolare per i ragazzi in fase di accrescimento. Infine secondo alcuni studi la popolazione ultrasessantenne è quella maggiormente a rischio di carenza di zinco per cause di varia natura: ridotta capacità di assorbimento, problemi di masticazione, interazione con farmaci, etc. Il tonno, quindi, rappresenta uno degli alimenti indicati nell’alimentazione della terza e quarta età. Infatti è di facile reperibilità, ha un costo modesto e le sue carni sono tenere, semplici da masticare, digerire ed assorbire.

*fonte: ufficio stampa*