

Stammi Bene

I consigli del medico



Mangiare sushi è sano? I rischi del pesce crudo



di
**Chiara
Semenzato**

Come ogni cibo il sushi ha proprietà positive e negative. Non serve eliminarlo dalla propria dieta, basta avere un po' di buon senso e fare attenzione

Piace per il gusto, la varietà, la forma, quel non so che di esotico... E forse pure perché è così comodo farselo portare in ufficio a pranzo o a casa per la cena. Ora lo confermano anche alcune indagini: gli italiani vanno matti per il sushi, il 59% ne adora il sapore.

Sushi in giapponese significa letteralmente "riso condito con aceto", ma la tradizione culinaria di quel paese declina questo piatto – a base, appunto, di riso con pesce, alghe nori o uova – in molte varietà, a seconda dei ripieni, crudi, cotti o marinati, delle guarnizioni e dei condimenti, dallo zenzero sottaceto alla salsa di soia.

Ma la popolarità del sushi – spiega Rebecca De Fiore, di Pensiero Scientifico Editore, in un recente articolo apparso su "Dottore ma è vero che...", il portale dei medici dedicato alla corretta informazione scientifica – sta aumentando ovunque. Un po' per moda, un po' perché ci si culla in un falso senso di sicurezza: il pesce è un cibo sano, tanto più se consumato "al naturale".

Anche il sushi, però, se non assunto con attenzione e moderazione, può essere dannoso per la salute, in particolare quando la dieta ha bisogno di poco sodio e pochi zuccheri. «Otto roll di tonno piccante – si legge nell'articolo – possono contenere fino a mille milligrammi di sodio, quasi la metà dell'assunzione giornaliera raccomandata. E, in più, circa 15 grammi, cioè 3 cucchiaini, di zucchero aggiunto. Se poi contiamo pure la salsa di soia e lo zenzero sottaceto si fa

presto ad arrivare a 2mila mg di sodio. La Johns Hopkins University avverte che gli involtini di tempura di gamberetti o i dragon roll, con condimenti ancora più saporiti e "aggressivi", rischiano di mandare all'aria qualsiasi buon proposito dietetico».

Il pesce crudo, inoltre, può essere una fonte di batteri o altri parassiti, come la tenia e la salmonella. Le donne in gravidanza e in allattamento, ad esempio, non dovrebbero consumarne spesso perché in sgombri, tonni e pesci spada potrebbero esserci tracce di mercurio. Altro nemico che potrebbe profilarsi all'orizzonte è l'anisakis, un tipo di verme che può provocare «l'anisakidosi o anisakiasi un'infezione parassitaria del tratto gastrointestinale, dovuta a pesce crudo o non sufficientemente cotto, che contiene larve di parassiti (nematodi)». A poche ore dall'ingestione del pesce contaminato, il malcapitato lamenterà violenti dolori addominali, nausea e vomito.

Ma come? Il sushi non era perfetto dal punto di vista nutritivo? In effetti i pesci scelti contengono tanti omega 3, utili a ridurre i rischi cardiovascolari e circolatori, hanno un ricco contenuto proteico e apportano iodio e vitamina B12. Come ogni cibo, dunque, il sushi ha proprietà positive e negative.

Non serve, insomma, eliminarlo dalla propria dieta, basta avere un po' di buon senso e fare un po' d'attenzione, scegliendo, ad esempio, fornitori o ristoranti conosciuti, di cui potersi fidare.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI
E DELLO STOMACHE
DEL VENETO

