

SALMONE le 12 proprietà, benefici e controindicazioni

Salute e Benessere

Inviato da : Antonio Ricci

Pubblicato il : 6/1/2024 10:20:00

Conoscete tutte le proprietà nutritive, i valori nutrizionali ed i benefici del salmone? e le controindicazioni? Oggi, il salmone viene prevalentemente allevato, se ne trova in abbondanza allo stato naturale soltanto in Alaska dove è vietato per legge allevarlo. Altrove, nasce e cresce in acquacoltura perché il salmone selvaggio naturale dell'Europa, dell'Atlantico, dell'America e del Mar Baltico è ormai quasi del tutto esaurito. Perché medici e nutrizionisti consigliano vivamente di mangiare salmone? Quali sono tutte le proprietà nutritive ed i benefici apportati all'organismo del salmone? Esistono anche controindicazioni e rischi? Continuate a leggere e lo scoprirete.

Valori nutrizionali



Per 100g di salmone dell'Atlantico crudo si contano circa 200 calorie. I grassi sono il 13%, quindi 13g di grassi su 100 di prodotto fresco. 3,1g sono gli acidi grassi saturi, 3,9 gli acidi grassi polinsaturi, 3,8g gli acidi grassi monoinsaturi.

55mg sono di colesterolo, 59mg di sodio, 363g di potassio. Le proteine rappresentano il 20%, mentre i carboidrati non sono presenti, così come la fibra alimentare. Tra le vitamine citiamo la Vitamina A, C, B6, B12. Oltre al potassio come sali minerali si contano

calcio, ferro e magnesio.

Proprietà nutrizionali e benefici del salmone



Soprattutto consumato fresco, il salmone offre molti **benefici** alla salute, elevate proprietà nutrizionali ed un significativo apporto di proteine, vitamine, sali minerali e calorie.

Il salmone è una delle principali fonti di acidi grassi essenziali (**Omega 3**), grassi polinsaturi (quelli buoni, alleati della nostra salute) e **carotenoide**.

Â

Quali sono i **benefici degli Omega 3**?

-

Abbassano il livello di colesterolo cattivo (LDL) complessivo alzando il livello di quello buono (HDL);

-

Contrastano i radicali liberi (grazie al contenuto di astaxantina) rallentando l'invecchiamento di cellule e tessuti, mantenendo la pelle sana;

-

Proteggono il sistema cardiovascolare (abbassando i livelli di trigliceridi ed impedendo l'accumulo di questi grassi);

-

Prevengono l'insorgere di trombosi, ictus, ipertensione ed ipergliceridemia;

-

Hanno proprietà antinfiammatorie, sono in grado di ridurre le infiammazioni causate da varie forme di artrite;

-

Riducono il livello di diabete mellito di tipo 2;

-

Favoriscono la crescita della massa muscolare, perciò il salmone viene consumato anche dagli sportivi;

-

Possono prevenire i tumori;

-
Aiutano anche il cervello riducendo il declino delle abilità mentali ed agendo da antidepressivi naturali.

Â

Gli **Omega 3** sono pi¹ presenti nel salmone fresco piuttosto che in quello affumicato e sono, in particolare, l'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (acido decosaesaenoico) dei grassi polinsaturi essenziali.

Â

Vitamine presenti nel salmone

Il **salmone** è un alimento ricco anche di proteine nobili, sali minerali e **vitamine**.

Questo pesce fornisce al nostro organismo una considerevole quantità

di **vitamina D**, essenziale per la fissazione del calcio e la mineralizzazione delle ossa; di conseguenza, combatte la fragilità ossea e l'osteoporosi.

E' apprezzabile anche il contenuto di idrosolubili tiamina (vitamina B1), niacina (vitamina B3), piridossina (vitamina B6), cobalamina (vitamina B12) e pro vitamina A.

Famiglia salmonidae



Salmone è un nome comune che viene utilizzato per indicare diverse specie ittiche, tutte appartenenti alla **famiglia salmonidae**.

Il salmone più comune, quello che troviamo spesso sulle tavole, è il **salmone atlantico** (di cui fa parte anche il famoso salmone norvegese). Può essere considerata come l'unica specie autoctona dell'Europa. Può raggiungere 1,5 metri di lunghezza e 45kg di peso.

Il **salmone reale** è presente nell'oceano Pacifico e si contraddistingue per una forma più tozza e con un peso che può arrivare a oltre 60kg.

Il **salmone argentato** è diffuso nell'oceano Pacifico settentrionale, ha una stazza minore, raggiunge i 110cm con peso che può arrivare a 15kg.

Sempre nell'oceano Pacifico settentrionale troviamo il piccolo (di dimensioni) **salmone rosso**, supera di poco il mezzo metro con un peso che difficilmente raggiunge i 10kg. Infine il **salmone rosa** il più piccolo salmonide che vive nell'oceano Pacifico, non supera i 7kg. Altre specie sono il salmone keta, il salmone del Danubio e il salmone giapponese.

Â

Sali minerali presenti nel salmone

Sono molto buone anche le concentrazioni di **sali minerali** (fosforo, selenio, ma anche potassio e calcio).

Il **contenuto di sodio** è basso nel salmone fresco ma non si può

dire lo stesso per quello affumicato.

Â

Proteine del salmone



Ha un elevato contenuto di **proteine** (il 20%) che rendono il salmone un'ottima alternativa alla carne rossa.

Â

Calorie del salmone

In **100 grammi di salmone fresco** vi sono circa 200 calorie (13% di lipidi), mentre in quello affumicato sono 150 (con il 5% di lipidi). Il metodo dell'affumicamento riduce il contenuto di grassi ma aumenta il contenuto di proteine, sodio e colesterolo.

Essendo ricco di proteine e grassi il suo contenuto calorico Ã significativo.

Ã

I mille utilizzi del salmone in cucina



Il salmone Ã considerato una **carne pregiata** e si presta in cucina a moltissimi utilizzi e a mille **ricette**. La carne puÃ² essere mangiata cotta e cruda previo congelamento e abbattimento della carica batterica nonchÃ© per eliminare il rischio **anisakis**.

Ã



E' famoso il suo utilizzo nella **cucina giapponese**, utile per la preparazione di **sushi** e **sashimi**. Il **trancio di salmone** pu² essere cotto in padella, al forno ed al cartoccio ed in tutti i casi il piatto risulta gustoso e invitante. Il salmone norvegese affumicato ²è buonissimo, esportato in tutto il mondo. Una chicca, il **salmone norvegese originale**, per quanto riguarda il sushi, pu² essere consumato crudo e senza essere abbattuto grazie alla procedure standard di produzione e di allevamento. La **carne di salmone** ²è ideale per preparare antipasti come le tartare, ma anche per condire la pasta. In Italia si mangia anche cruda macerata in olio e limone.

Â

Controindicazioni del salmone



Dopo aver descritto tante **proprietà nutrizionali** e benefici preziosi per l'organismo, diamo un'occhiata al rovescio della medaglia riferito sia al salmone fresco che a quello affumicato:

-

Nonostante il contenuto di Omega 3 che riducono il colesterolo cattivo aumentando i livelli di quello buono, non bisogna abusare nel consumo di salmone **abbinarlo** a formaggi, latticini in genere e uova (ricchi di colesterolo);

-

Essendo ricco di sodio favorisce la ritenzione idrica ed **è**, quindi, da sconsigliare a chi soffre di ipertensione;

-

Essendo grasso e calorico non va consumato di frequente (non più di 1-2 volte alla settimana) per evitare di prendere peso;

-

I salmoni allevati in Canada e Panama sono OGM e, nell'incertezza dei potenziali effetti negativi sulla salute, **È** preferibile evitarli;

-

Il salmone assorbe i metalli pesanti presenti nelle acque (tra cui, il mercurio) che possono incidere negativamente sul sistema nervoso del feto, quindi, **È** controindicato in gravidanza;

-

Il salmone cotto **È** di difficile digestione mentre quello affumicato (per via del processo chimico) pu**È** essere dannoso (sia alle pareti dell'intestino che al sistema immunitario), quindi **È** preferibile mangiarlo **crudo**;

-

il salmone d'allevamento viene alimentato con mangimi che

contengono anche disinfettanti, ormoni ed antibiotici dannosi per la salute nonch  coloranti nocivi.

-