

Ormai lo sappiamo bene: una dieta che sia degna di tal nome, non può prescindere dal pesce. A detta di molti nutrizionisti se ne dovrebbero assumere almeno tre porzioni la settimana: tutto ciò senza alcun timore per la nostra linea, visto che, con un certo sollievo, possiamo affermare che **IL PESCE NON FA INGRASSARE!** Ma c'è un'altra buona notizia: non solo il pesce in generale non fa ingrassare, ma esiste un certo tipo di pesce che, oltre ad influire positivamente sull'umore, rappresenta un vero toccasana per la nostra salute. Questo pesce si chiama **PESCE AZZURRO**, ossia quella categoria che comprende le acciughe, le alacce, le sardine, gli sgombri, i salmoni, ma anche il tonno, il pesce spada e le trote di lago. La denominazione "pesce azzurro", è bene precisarlo, non si riferisce ad un gruppo scientificamente definito di specie ittiche, ma viene utilizzata commercialmente per identificare una certa varietà di pesci, che in genere hanno una piccola pezzatura, il cui costo è ridotto per il fatto che il pescato è generalmente abbondante. Per molto tempo è stato considerato quindi un pesce "povero", quando in realtà esso è un alimento molto ricco di sostanze benefiche per l'uomo, soprattutto di Omega 3. Tali grassi hanno un ruolo essenziale, poichè contribuiscono alla formazione di molte cellule del corpo, comprese quelle cerebrali; ma non solo, essi proteggono il cuore, mantenendo fluido il sangue e quindi limitando i rischi di trombosi. Che altro dire per convincervi a inserire il pesce azzurro nella vostra cucina? Costa poco, fa davvero bene e in più è anche versatile ( lo potete cucinare alla griglia, alla piastra, ma anche a crudo). Volete sapere qual è il pesce azzurro con la più alta percentuale di Omega 3? E' la sardina, con il suo 2,6% per 100 g. Essa è ottima se cucinata al forno con pomodoro e origano, ma da provare è anche il famoso paitto veneto "Pasta con le sarde". (Fonte : [www.staibene.it](http://www.staibene.it))