Rio Mare partner della campagna europea pro-dieta mediterranea

tonno-insalata-b6c5c5a3

Paese che vai, consumo di pesce che trovi, ma non sempre è quello raccomandato. Confrontando infatti il consumo di pesce stimato dalla FAO con le porzioni consigliate dalla **dieta mediterranea** – il modello alimentare più avvalorato dai nutrizionisti - emerge che la quantità giornaliera ottimale di proteine derivanti dal pesce non viene sempre raggiunta, **neppure in Italia**, patria della dieta mediterranea. Secondo le stime, infatti, nel nostro Paese l'effettivo consumo di proteine di pesce raggiungerebbe i **40 g a settimana** rispetto ai **60 g settimanali considerati in linea con le raccomandazioni per una corretta alimentazione**. Male anche gli **Stati Uniti** e gran parte dei paesi europei, tra i quali l'unico esempio virtuoso è dato dalla Spagna con oltre 70 g di proteine di pesce assunte a settimana.

In occasione del **1° Summit mondiale sulla Dieta Mediterranea** in corso a Milano dal 6 all'8 luglio - organizzato da **IFMeD** (International Foundation of Mediterranean Diet) in collaborazione con i rappresentanti delle più autorevoli società scientifiche ed enti di ricerca internazionali - la prof.ssa **Silvia Migliaccio** dell'Università "Foro Italico" di Roma ha tenuto un interessante intervento sul ruolo del pesce all'interno della dieta mediterranea. Un alimento, il pesce, dall'elevato valore nutritivo, poiché **fonte primaria di alcuni nutrienti e micronutrienti fondamentali per il benessere dell'organismo** (proteine nobili altamente digeribili, acidi grassi polinsaturi omega-3, sali minerali e vitamine) da consumare almeno 2 volte a settimana, fresco o in conserva. Il pesce conservato infatti è presente nella dieta dei popoli mediterranei fin dall'antichità e rappresenta non solo un'ottima alternativa a quello fresco dal punto di vista nutrizionale, ma ha dalla sua parte anche praticità e versatilità di consumo.

"In un contesto in cui la dieta mediterranea si rinnova, con la messa in risalto di una cruciale componente socio-culturale, diventa fondamentale prendere in considerazione da un lato l'importanza di recuperare le nostre radici alimentari, dall'altro il mutamento degli stili di vita, sempre più frenetici.

Per questo, relativamente ai consumi di pesce da incentivare, **possiamo considerare il pesce in scatola un valido alleato della dieta mediterranea**: infatti unisce la praticità di consumo ai benefici di una composizione nutrizionale paragonabile al fresco", afferma la Professoressa Silvia Migliaccio, del Dipartimento di Scienze dello Sport e della Salute Umana dell'Università "Foro Italico" di Roma.

Oltre a essere il Paese a maggior assunzione di pesce, **la Spagna si attesta anche come primo al mondo nel consumo di tonno in scatola** (3,1 kg pro capite), a testimonianza del ruolo concreto che le conserve di pesce hanno come alternativa pratica e gustosa al pesce fresco, per portare in tavola porzioni di pesce in linea con le raccomandazioni nutrizionali.

"Siamo orgogliosi di essere main partner per l'Italia della Campagna Europea di Promozione della Dieta Mediterranea promossa da IFMED perché siamo convinti che questo modello alimentare, che vede il pesce tra i propri alimenti chiave, rivesta un ruolo fondamentale nel consentire a tutti i nostri consumatori di mantenere e migliorare il proprio stato di salute. - spiega **Luciano Pirovano**, CSR Director di **Bolton Alimentari** – Crediamo che i prodotti **Rio Mare** giochino un ruolo importante in tal senso perché sono un valido alleato per raggiungere i livelli di consumo di pesce raccomandati dalla Dieta Mediterranea e incontrare le esigenze di gusto, benessere e praticità del consumatore di oggi".

La corretta nutrizione, insieme alla sostenibilità della pesca, al rispetto per l'ambiente e al benessere sociale, è una delle aree di azione della "**Qualità Responsabile**", il progetto di Corporate Social Responsibility di Rio Mare che esprime l'impegno aziendale per una Qualità a 360° perseguita responsabilmente, nel rispetto dell'ambiente e delle persone, lungo tutta la filiera, dal momento in cui il pesce viene pescato fino a quando il prodotto arriva sulla tavola dei consumatori.