



LUCCIOPERCA

di Natasha Russo – Dietista diplomata

Sander lucioperca, conosciuto comunemente come **lucio****perca**, **lucio****perca** o **sandra**, è un pesce d'acqua dolce della famiglia Percidae.

La Sandra o Lucioperca contrariamente a quello che può far pensare il suo nome, non è un incrocio tra un luccio ed un persico. E' un pesce autoctono nativo dell'Europa centrale ed immesso anche da noi . Appartiene alla stessa famiglia del persico di cui ricorda vagamente la forma e la colorazione.

Come si vede dalla foto ha un corpo longilineo con un capo piccolo rispetto all'intero corpo. La bocca è piena di numerosi denti aguzzi comprendenti alcuni veri canini. La si trova nei fiumi nelle zone a scarsa corrente, nei laghi e nei rami morti soprattutto in prossimità del fondale. Da giovane ha un comportamento gregario mentre da adulto tende ad essere solitario. E' in competizione alimentare con il persico e con il luccio di cui, tra l'altro, è particolarmente ghiotta degli esemplari di piccola taglia. Predilige cacciare nelle ore dell'imbrunire e notturne. Può raggiungere il metro di lunghezza e oltre i 10 Kg di peso. Nelle nostre acque la norma è tra 1-4 Kg.

In Italia fu introdotto tra il 1902 e il 1908 nei laghi di Comabbio e Pusiano ed in seguito in tutto il nord Italia, ma oggi sembra sia diffuso solamente in alcuni laghi (Orta, Lugano, Como, Comabbio, Maggiore, Corbara, da cui si è poi diffuso nell'intero corso del Tevere fino alla città di Roma), e lungo il corso del fiume Chienti. Una grossa popolazione è presente anche nel fiume Po nonché in gran parte delle acque del piano della Pianura Padana. Vive nei tratti inferiori dei fiumi e nei laghi a grandi e medie dimensioni, con acque ben ossigenate.

Caratteristiche nutrizionali

I pesci di acqua dolce hanno un valore nutritivo del tutto simile a quello dei pesci di acqua salata. Alcune differenze sono però riscontrabili nel sapore delle carni: più delicato quello delle carni dei pesci d'acqua dolce che non hanno il caratteristico sapore di mare. Anche la digeribilità è ottima, se si eccettuano le carni dell'anguilla che presentano un elevatissimo contenuto di grassi.

Come gli altri pesci di lago, anche il Sandra può far parte della dieta settimanale, perché le sue carni sono povere di grassi e ricche dal punto di vista nutrizionale.

Contiene una discreta fonte di grassi omega 3 e fornisce circa 80 chilocalorie per etto e un contenuto moderato di colesterolo, 55 milligrammi.

Possiede una buona quantità di iodio, fluoro, fosforo, selenio e molte proteine ad alto valore biologico: quelle, cioè, che l'organismo non è in grado di produrre e che quindi devono essere introdotte dall'esterno con la dieta.

E i pesci d'acqua dolce aiutano il cervello perché possiedono gli acidi grassi polinsaturi, che sembrano favorire la vitalità delle cellule del sistema nervoso, diminuendo il rischio di demenza senile e di morbo di Alzheimer. Inoltre, sempre gli omega 3 rallenterebbero pure i processi di artrosi e, secondo alcuni ricercatori, avrebbero perfino un effetto anticancerogeno.