



IL MERLUZZO

di Natasha Russo – Dietista diplomata

Il merluzzo, il cui nome scientifico è *Gadus morhua*, è un pesce che popola le acque fredde e aperte dell'Atlantico settentrionale. Questa varietà di pesce si avvicina alle coste soltanto nel periodo riproduttivo. I principali Paesi produttori sono la Norvegia, l'Islanda e l'isola canadese di Terranova. Una variante diversa di **merluzzo** la si può trovare nell'Oceano Pacifico; questo tipo di merluzzo ha dimensioni inferiori e il suo corpo è ricoperto di chiazze bianche.

Nel mediterraneo, invece, vi è il merluzzo imperiale, lungo circa 40 centimetri e ricoperto da fasce trasversali scure. Le carni del merluzzo sono fonte di un intenso commercio ed assumono nomi diversi in relazione ai metodi di lavorazione e conservazione.

I filetti di merluzzo **sotto sale prendono il nome di baccalà** mentre il **pesce intero, privo di testa ed essiccato, prende il nome di stoccafisso**. Dal fegato del merluzzo si ottiene un olio molto conosciuto ed utilizzato per la sua ricchezza di vitamine ed acidi grassi omega-tre.

Poi c'è un'altra specie che viene chiamata **nasello o merluzzetto** che viene pescata nel mare Mediterraneo e che viene in larga parte surgelata ovvero utilizzata per realizzare bastoncini impanati. In diverse parti del mondo si è soliti consumare tutte le sue componenti: lingua, uova, guance, fegato e olio, ma anche stomaco e pelle.

Quali sono i benefici del merluzzo?

Consumare una porzione di pesce al giorno, come il **merluzzo**, prevede una riduzione significativa del rischio di malattia coronarica. Ciò è stato dimostrato in uno studio eseguito in Giappone su 41.578 uomini e donne di età compresa tra i 40 e i 59 anni. All'inizio della ricerca nessuno dei soggetti presentava malattie cardiovascolari o cancro. Gli individui il cui consumo di pesce era alto, circa 8 volte a settimana, sono stati messi a confronto con quei soggetti la cui assunzione era limitata ad una volta alla settimana.

Dal confronto è emerso che, nei soggetti con il più alto consumo di merluzzo, il rischio di sviluppare malattie coronariche era inferiore del 37%, mentre il rischio di avere attacchi di cuore era diminuito del 56%.

Gli studiosi hanno ipotizzato che il consumo giornaliero di pesce è altamente protettivo grazie al conseguente apporto quotidiano di acidi grassi omega-3.

Il consumo di merluzzo è anche correlato con una **ridotta incidenza di cancro del colon**. Il selenio e la vitamina B12 riducono il rischio di sviluppare il tumore del colon, proteggendo le cellule del colon dai danni causati dalle sostanze tossiche presenti in alcuni cibi e sostanze chimiche cancerogene prodotte da alcuni batteri intestinali.

Quali sono le caratteristiche nutrizionali del merluzzo?

Il **merluzzo** ha carni bianche particolarmente digeribili molto apprezzate e che si prestano a svariate preparazioni in cucina. Pesce povero di grassi, quelli presenti sono gli acidi grassi polinsaturi **Omega 3**, che riducono il colesterolo cattivo e aumentano quello buono, il merluzzo è ricco di proteine e di vitamine del gruppo B. **Molto importante è il suo contenuto di minerali, infatti è ricco di fosforo, iodio, ferro e calcio.**

Olio di fegato di merluzzo

L'**olio di fegato di merluzzo** è un olio di colore giallo pallido e con un lieve odore di pesce che viene ottenuto dal fegato fresco di alcuni pesci della specie *Gadus*. In passato l'olio di fegato di merluzzo veniva utilizzato nel trattamento del rachitismo dei bambini e dell'osteoporosi nelle persone adulte, oltre ad essere utilizzato come unguento per accelerare il processo di guarigione di ustioni, piaghe e ferite superficiali. L'olio di fegato di merluzzo è ricco di vitamina A, D, F e acidi grassi omega 3. Grazie alla presenza della vitamina A l'olio svolge un'azione epitelio protettiva a livello degli occhi, della cute, delle mucose e del sistema immunitario.

La vitamina D favorisce l'assorbimento del calcio a livello intestinale migliorando la crescita e la resistenza delle ossa, mentre la vitamina E, un antiossidante molto importante, contribuisce a proteggere il nostro organismo dai danni causati dal fumo e dall'inquinamento. Gli acidi grassi omega-3 hanno un'azione ipotrigliceridemizzante, antitrombotica ed antinfiammatoria; sono quindi particolarmente utili per i soggetti cardiopatici poiché preservano l'elasticità e la salute delle pareti arteriose e migliorano l'efficacia del sistema immunitario. Da non dimenticare, infine, il contenuto di iodio, essenziale per il corretto funzionamento della tiroide.

Modi di dire sul merluzzo

Essere uno stoccafisso

L'espressione, che significa restare immobili e incapaci di agire, allude chiaramente allo stoccafisso, il merluzzo conservato tramite essiccazione e chiamato anche baccalà. Una volta completato il procedimento, che dura complessivamente circa sei mesi, il pesce diventa infatti estremamente rigido, avendo perso circa il 70% della sua acqua.

Restare lì come un merluzzo. Rimanere imbambolato e impacciato.