

Perché dovremmo mangiare le sardine più spesso: ecco quali scegliere e le quantità consigliate di Alessia Calzolari

Economiche, nutrienti, ricche di omega 3, vitamina D, proteine e calcio, sono tra i pesci azzurri più interessanti dal punto di vista nutrizionale

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 22 settembre 2026)



Da pesce povero e poco apprezzato a ingrediente sempre più presente in cucina: le sardine negli ultimi tempi ne hanno fatta di strada. I piccoli pesci azzurri sono apprezzati, **anche nella versione in scatola**, perché economici, pratici e facilmente conservabili ma, soprattutto, per le loro proprietà nutrizionali. Sul web non è raro vederle definiti *skin care in a can*, *cura della pelle in lattina*: c'è persino chi li consuma ogni giorno **quasi fossero un integratore**, attribuendo loro possibili benefici anche per la pelle. Ma quanto c'è di vero?

Sardine: cosa dice la scienza

Superfood o no? Il termine «[superfood](#)» non appartiene al linguaggio scientifico: viene utilizzato soprattutto in ambito commerciale o divulgativo per descrivere alimenti particolarmente ricchi di nutrienti. Da questo punto di vista le sardine hanno un profilo nutrizionale interessante, ma non sono miracolose. Nello specifico, rappresentano una buona fonte di proteine ad alto valore biologico e, soprattutto, di **acidi grassi omega-3**, presenti in particolare nei pesci grassi come **sardine, appunto, aringhe, alici, sgombero e salmone**. Gli omega-3 comprendono acidi grassi essenziali che devono essere introdotti con l'alimentazione e svolgono diverse funzioni nell'organismo. Gli **omega-6**, anch'essi essenziali, sono invece presenti in alimenti come **oli**

vegetali, semi e frutta secca: più che inseguire un rapporto ideale tra le due famiglie di grassi, è utile assicurarsi un adeguato apporto di omega-3 con una dieta equilibrata.

A confermare il valore nutrizionale del pesce sono anche **Fao e Organizzazione Mondiale della Sanità**. Nella loro più recente valutazione congiunta su rischi e benefici del suo consumo, entrambe sono d'accordo nel dire che il pesce fornisce proteine e numerosi nutrienti funzionali alla salute e che le evidenze disponibili mostrano benefici nelle diverse fasi della vita.

Sardine, tutti i benefici

Uno dei vantaggi delle sardine è legato anche alle loro piccole dimensioni e al ciclo vitale relativamente breve. Rispetto ai grandi pesci predatori tendono, infatti, ad accumulare quantità inferiori di mercurio: nelle indicazioni della **Food and Drug Administration** americana le sardine rientrano tra le specie considerate a più basso contenuto di questo metallo.

La letteratura scientifica negli anni ha messo in luce gli effetti positivi delle sardine, e dei pesci grassi in generale, sulla **salute cardiovascolare**. Contribuiscono a **mantenere la funzionalità cerebrale e hanno proprietà [antinfiammatorie](#)**, quindi contribuiscono a ostacolare le azioni dei radicali liberi e, di conseguenza, a contrastare l'invecchiamento.

Questo non significa, però, che mangiare sardine equivalga ad assumere un integratore o che aumentarne indiscriminatamente il consumo moltiplichi i benefici. **Gli integratori di omega-3 possono essere indicati in condizioni specifiche** e su consiglio medico, mentre per la popolazione generale il riferimento resta una dieta varia ed equilibrata, nella quale il pesce rappresenta una delle fonti alimentari di questi acidi grassi. Non è tutto: le sardine sono **fonti di proteine ad alto valore biologico** e nonostante apportino grassi «buoni», hanno un **ridotto contenuto calorico**. Sono anche uno degli alimenti più ricchi di **[vitamina D](#)**. Quando vengono mangiate intere, con le loro **lische morbide e commestibili**, sono un'**ottima fonte di [calcio](#)**.

Quali sardine?

Non esiste una raccomandazione che imponga di mangiare sardine ogni giorno. **Le linee guida per una sana alimentazione del Crea** indicano per gli adulti due/tre porzioni settimanali di pesce da 150 grammi, all'interno di un'alimentazione varia. Anche l'**American Heart Association** raccomanda di consumare pesce due volte alla settimana, privilegiando quello grasso e ricco di omega-3, e tra le specie indicate cita espressamente le sardine.

L'obiettivo non è trasformarle in un alimento da assumere quotidianamente come una sorta di integratore naturale, ma **inserirle nella rotazione delle diverse specie di pesce**. Fresche possono essere preparate con cotture semplici e non eccessivamente prolungate; quelle in scatola rappresentano un'alternativa pratica, prestando attenzione anche al tipo di olio utilizzato e al contenuto di sale indicato in etichetta. Proprio per la loro naturale sapidità, inoltre, **possono essere utilizzate in piccole quantità per insaporire pasta, verdure, insalate** e altre preparazioni senza eccedere con il sale aggiunto. Esistono infine alcune situazioni nelle quali il consumo va

valutato con maggiore attenzione. Le sardine, come altri alimenti di origine animale, contengono purine e chi soffre di gotta o iperuricemia dovrebbe concordarne quantità e frequenza con il medico o con lo specialista di riferimento.

E la pelle?

Resta la domanda che ha contribuito alla loro recente popolarità sui social: le sardine sono davvero una *skin care in a can*? Gli **omega 3** non sono una scorciatoia per ottenere una pelle perfetta, ma rappresentano un **componente importante di un'alimentazione equilibrata**. Questi acidi grassi partecipano però alla modulazione dei processi infiammatori e **il loro possibile ruolo nella salute della pelle è oggetto di ricerca**, anche in relazione ad alcune condizioni dermatologiche come acne, psoriasi e dermatite atopica. Le evidenze disponibili non consentono però di concludere che mangiare sardine ogni giorno migliori di per sé la pelle né, tantomeno, che possa sostituire una terapia. Più che una «cura della pelle in lattina», dunque, le sardine sono qualcosa di meno spettacolare ma nutrizionalmente più concreto: un pesce ricco di nutrienti, fonte di omega-3 e proteine, che può trovare spazio in una dieta varia ed equilibrata.