

## Valter Longo: «Pesce? Meglio i piccoli dei grandi e una volta a settimana per tipologia. Cinque regole da seguire»

Mercurio e arsenico non sono gli unici pericoli. Le linee guida per minimizzare i rischi  
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 31 maggio 2025)



**Il cibo può essere una medicina, ma può anche contribuire a malattie.** Infatti, nella dieta della longevità si consiglia agli adulti fino a 65 anni di età di consumare pesce 2-3 volte alla settimana, facendo attenzione a evitare quello potenzialmente tossico. Metalli come il mercurio e l'arsenico possono danneggiare il sistema nervoso, alterare o indebolire la risposta immunitaria e aumentare il rischio di sviluppare tumori.

Il mercurio o l'arsenico non sono i soli pericoli associati al pesce e ai frutti di mare. Esiste anche il rischio di contaminazione dovuta alla presenza di microbi come la Salmonella. Questo fenomeno è più comune nel pesce fresco, che grazie ad un alto contenuto di acqua e proteine è un terreno ideale per la proliferazione dei microbi.

Il rischio rimane, però, contenuto se si adottano adeguate pratiche di conservazione, cottura e igiene.

**Un altro problema emergente è l'abuso di antibiotici negli allevamenti marini,** che ha lo scopo di prevenire malattie nei pesci, ma può favorire lo sviluppo di microrganismi patogeni insensibili ai farmaci. Tra questi microrganismi resistenti ai farmaci c'è lo **Staphylococcus aureus**, che può essere trasmesso dal pesce contaminato all'uomo e provocare intossicazioni alimentari anche gravi.

Un ulteriore rischio per la salute umana e l'ambiente è rappresentato dalle microplastiche:

particelle di plastica, con dimensioni inferiori a 5 mm, largamente diffuse negli ecosistemi acquatici a causa della crescente presenza di rifiuti plastici.

**I pesci ingeriscono microplastiche sia attivamente, mentre le cercano come cibo, sia passivamente, mentre nuotano.** Questo può portare a ostruzioni intestinali, rilasci di sostanze tossiche e infiammazioni. Il pesce può continuare a essere parte di una dieta ideale, purché vengano seguite alcune linee guida per minimizzare i pericoli legati alla contaminazione.

**1 Scegliere pesci a basso contenuto di metalli pesanti,** cioè pesci più piccoli e a vita breve, come sardine, sgombri e acciughe, che tendono ad accumulare minori quantità di mercurio rispetto ai pesci più grandi e longevi, come tonno e spada.

**2 Preferire pesce proveniente da acque pulite e da fonti sostenibili,** come trota, salmone selvaggio o allevato responsabilmente, merluzzo o platessa, provenienti da aree certificate o controllate: quelle con certificazione **MSC (Marine Stewardship Council)** per la pesca sostenibile in mare aperto o **ASC (Aquaculture Stewardship Council)** per l'acquacoltura responsabile.

**3 Mangiare ogni tipo di pesce non più di una volta a settimana** e mangiare quelli contenenti alti livelli di mercurio ecc. non più di una volta ogni 2-3 settimane.

**4 Conservare il pesce a basse temperature** e consumarlo entro pochi giorni dalla pesca o dall'acquisto.

**5 Educazione e monitoraggio:** informarsi sui livelli di contaminazione nei pesci locali e seguire le raccomandazioni delle autorità sanitarie riguardo ai rischi di contaminazione in specifiche aree geografiche.