Solo la metà delle persone mangia la quantità di pesce raccomandata

31/01/2019

Un recente studio – il più grande al mondo dedicato al consumo di pesce – realizzato dal Norwegian Seafood Council (NSC) ha rivelato come la popolazione assuma una quantità di prodotti ittici molto inferiore rispetto a quella consigliata. La ricerca, che ha preso in considerazione 30.000 intervistati in 21 diversi mercati, ha svelato inoltre che solo il 51% delle persone mangia pesce due o più volte alla settimana.

Sempre per rimanere in questo ambito, uno studio pubblicato dalla Commissione EAT-Lancet per l'alimentazione, il pianeta e la salute ha esortato i consumatori di tutto il mondo ad adottare una dieta varia e ricca di frutta e verdura, in grado di proteggere la salute umana e quella del Pianeta. Lo studio suggerisce inoltre una sensibile riduzione del consumo di carne rossa, anche fino al 90%, e consiglia di aumentare quello di pesce fino a 200 g a settimana, una quantità in linea con la maggior parte delle linee guida alimentari nazionali di tutto il mondo. In Italia, ad esempio, il peso per una porzione piccola di pesce si attesta sui 100 g.

Il dato fornito dal Norwegian Seafood Council risulta ancora più preoccupante se si considerano coloro che consumano pesce solo una volta alla settimana: in questo caso la percentuale sale al 70%, dato allarmante sia da un punto di vista di salute pubblica sia ambientale. La situazione non migliora tra i giovani di età compresa tra i 18 e i 34 anni: solo il 49% di loro dichiara, infatti, di mangiare pesce due o più volte la settimana – un'abitudine molto evidente soprattutto in alcuni mercati tra cui Italia (43%), Portogallo (70%) e Giappone (53%).

«Parallelamente ai consigli offerti da questa nuova dieta "universale", il nostro studio ha dimostrato come l'aumento del consumo di prodotti ittici potrebbe offrire benefici a ciascuno di noi, sia per la propria salute sia per la salvaguardia dell'ambiente» afferma Trym Eidem Gundersen, Direttore Italia del Norwegian Seafood Council.

Lo studio EAT-Lancet ha sottolineato inoltre l'importanza di una gestione rigorosa dei prodotti ittici non allevati e di pratiche di acquacoltura sostenibili e ha

evidenziato come, in futuro, la crescita di questa tipologia di prodotto dovrebbe derivare dall’acquacoltura, uno dei sistemi di produzione alimentare in più rapido sviluppo a livello mondiale.

«Il modello norvegese per la gestione del pesce pescato e il nostro metodo di acquacoltura moderna sono spesso considerati come il migliore esempio per gli altri Paesi basati su un’economia ittica», sottolinea Trym Eidem Gundersen, Direttore Italia del Norwegian Seafood Council,«i consumatori di tutto il mondo sono sempre più attenti e interessati a conoscere la provenienza e il metodo di produzione del cibo. Questo scenario è quindi un punto fondamentale per l’industria dei prodotti ittici norvegesi».