STASERA PESCE!

Diversi studi lo confermano: i suoi grassi buoni contengono sostanze che favoriscono il sonno e il relax

di **Francesca Soccorsi**

Mangiare pesce tre volte a settimana è un valido rimedio contro l'insonnia: una ricerca norvegese, pubblicata sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*, e uno studio dell'Università di Oxford, apparso sul *Journal of Sleep Research*, hanno dimostrato che questo alimento ha la capacità di agevolare il riposo e di scongiurare i risvegli notturni, anche nei bambini.

I BENEFICI DEGLI OMEGA 3

Per quale ragione? «Gli acidi grassi essenziali Omega 3, di cui è ricco, favoriscono la sintesi di vitamina D che, nell'organismo, regola i livelli di melatonina, l'ormone da cui dipende il ritmo sonno-veglia», spiega la dottoressa Sara Ciastellardi, omeopata e nutrizionista a Livorno, Pisa e Grosseto. «Gli stessi Omega 3, poi, aiutano ad addormentarsi, perché sono dei costituenti importanti delle membrane delle cellule nervose e stimolano il rilascio del "neurotrasmettitore del relax", la serotonina. Puoi potenziarne gli effetti preparando il pesce con altri ingredienti anti-insonnia: la maggiorana, per esempio, è un'erba aromatica dall'azione sedativa e antistress e dal sapore particolarmente gustoso», afferma l'esperta.

LE VARIETÀ PIÙ EFFICACI

I pesci migliori per favorire il sonno sono quelli grassi, come l'azzurro e il salmone, che contengono tanti Omega 3. «Per un consumo regolare, però, è preferibile puntare su esemplari e varietà di piccola taglia, nei quali il rischio di accumulo di metalli pesanti è ridotto. Quindi, via libera ad alici, sgombri, sardine, orate e branzini. Sono opzioni più sicure da mettere nel piatto perché i metalli come il mercurio si depositano nell'organismo: più l'animale è grande, più è stato in mare, maggiore è la probabilità che contenga il pericoloso metallo», spiega la nutrizionista. «Esistono inoltre alcuni pesci, come il tonno e lo spada, cosiddetti "predatori", che ne mangiano altri: per questo motivo nelle loro carni la quantità di mercurio risulta più elevata».

LE COTTURE MIGLIORI

«Per conservare al meglio gli Omega 3, evita le cotture aggressive: se non ti piace il crudo, è ok una passata veloce in padella», conclude la Ciastellardi.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA CIASTELLARDI

Omeopata e nutrizionista a Livorno, Pisa e Grosseto

Tel. 02-70300159
5 maggio
ore 13.30-14.30

La ricetta dello chef

Il branzino di Cesare Marretti (*La prova del cuoco*)

Ingredienti per 4:
- 800 g di filetti di branzino
- 4 patate bollite
- 4 pomodorini
- 4 olive verdi
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe
- maggiorana fresca
- timo fresco

Adagia in una padella i filetti di branzino con le patate tagliate a fette, i pomodorini, le olive, l'olio extravergine di oliva, sale e pepe. Copri con un coperchio e fai cuocere a fiamma lenta per qualche minuto. Servi su un letto di timo e maggiorana freschi.

GETTY