

Molluschi e crostacei, i tesori del mare

Tutte le loro proprietà benefiche.

Oggi vi portiamo al mare per scoprire le numerose virtù di molluschi e crostacei.



I molluschi e i crostacei sono ricchi di proteine ad alto valore biologico (contengono gli 8 aminoacidi essenziali in quantità utili) e sono **poveri di lipidi**, costituiti principalmente da acidi grassi polinsaturi a catena lunga che aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari e il diabete. Vediamo quali sono le proprietà nutritive di questi frutti di mare.

Proprietà benefiche dei molluschi

I molluschi sono caratterizzati da un corpo molle, e da ciò deriva il nome, protetto esternamente da una conchiglia che, in alcune specie, può essere interna, ridotta o assente. Tra le specie di molluschi destinate al consumo ci sono: i lamellibranchi (molluschi rivestiti da una conchiglia bivalve), a cui appartengono i mitili (cozze), le vongole, le telline, i cannolicchi, le ostriche, i tartufi di mare, i datteri di mare e i fasolari; gli echinodermi, di cui fanno parte i ricci di mare; i gasteropodi (molluschi dotati di conchiglia costituita da una sola valva), a cui appartengono le patelle, le lumache di mare, i murici, ecc.; e infine i cefalopodi (molluschi privi di conchiglia o che la possiedono internamente al corpo), di cui fanno parte i polpi, i calamari, i totani, le seppie e i moscardini.

I molluschi sono ricchi di proteine e contengono pochi lipidi (tra l'1 e il 3% del peso), costituiti principalmente da **acidi grassi polinsaturi a catena lunga** che riducono il rischio di molte malattie degenerative come la trombosi coronaria e l'arteriosclerosi. Sono inoltre una **buona fonte di vitamine del gruppo B** (in particolare di vitamina B12) e sali minerali tra cui iodio, fondamentale per il buon funzionamento della tiroide, ferro, zinco, fosforo, potassio, magnesio, sodio e selenio. I molluschi hanno un contenuto calorico molto basso (tra le 70 e le 85 chilocalorie per 100 g di prodotto) che, unito all'alta digeribilità, ne fanno alimenti indicati anche per le **diete**, ad eccezione di chi soffre di gotta e in alcuni casi di ipertensione.

Per quanto riguarda l'eccesso di colesterolo, attribuito ad alcune specie di molluschi (mitili, vongole e ostriche in particolare), va detto che **un consumo moderato non comporta un aumento significativo del colesterolo totale** e soprattutto di quello "cattivo" (LDL). È chiaro che chi soffre già di colesterolo alto, per ridurre l'impatto, deve associare il consumo di alimenti a basso contenuto lipidico totale. Importante anche il modo in cui si cucinano questi alimenti, sono da preferire le **cotture al vapore o alla griglia** e come condimento del semplice olio extra vergine d'oliva.

Proprietà benefiche dei crostacei

I crostacei, a differenza dei molluschi, sono caratterizzati dalla presenza di una struttura esterna rigida e articolata che riveste il corpo interamente. Comprendono numerose specie, tra cui le più conosciute e apprezzate dal punto di vista alimentare sono senza dubbio **il granchio, l'aragosta, lo scampo, il gambero, la canocchia e l'astice**. I crostacei, nonostante, a volte, possano scatenare reazioni allergiche, vantano proprietà nutritive importanti.

Contengono proteine in abbondanza, complete di tutti gli aminoacidi essenziali; sono ricchi di **vitamine A, B ed E**, ma anche di sali minerali.

Dal punto di vista calorico, apportano mediamente 80-90 chilocalorie ogni 100 g di prodotto. **I gamberi sono i meno calorici** (contengono circa 70 chilocalorie all'etto). Come i molluschi, anche i crostacei contengono pochi lipidi, per lo più costituiti da acidi grassi essenziali polinsaturi; tuttavia sono additati come alimenti "pericolosi" per l'elevato contenuto di colesterolo. È anche vero, però, che il colesterolo presente nei crostacei non viene del tutto assorbito dall'intestino, senza contare che, come i molluschi, **riducono i livelli del cosiddetto colesterolo "cattivo" (LDL)**. Dunque, possono essere consumati tranquillamente un paio di volte a settimana in sostituzione di altri alimenti di origine animale.