

La sardina: beneficios para la salud y el medio ambiente de la reina de la noche de San Juan

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Ingeniería Química, Universidade de Santiago de Compostela

Ya lo dice el refranero gallego: “*Por San Xoán, a sardiña molla o pan*”. En la noche de San Juan (23 de junio) las hogueras para purificar y quemar lo malo, dando paso a nuevos deseos, suelen terminar con las típicas *sardiñadas* (sardinas asadas) en muchos pueblos costeros de Galicia y del Cantábrico y espetadas (insertadas en un palo) en las costas malagueñas.

No es casualidad que consumamos sardinas en esta fecha. Su época de pesca por antonomasia es de mayo a octubre. Este pez se alimenta de plancton, muy abundante en este periodo, por lo que acumula gran cantidad de grasa que potencia su sabor.

La sardina es un pescado con una larga historia. Tuvo un papel fundamental en la dieta española en el siglo XVIII, ya que tras el Tratado de Utrecht (1713-1715) se produjo el cierre de los caladeros de bacalao del norte de Europa y la sardina se convirtió –gracias a la salazón– en el elemento esencial para dar respuesta a la fuerte demanda del mercado –en esa época en España existían más de 150 días anuales de abstinencia de carne por cuestiones religiosas–.



La sardina es un pescado con una larga tradición en España. Gumersindo Feijoo, Author provided.

Pescado que alarga la vida

Desde el punto de vista nutricional, el pescado suele clasificarse como blanco o azul en función de su contenido de grasa.

El pescado azul tiene una proporción de grasa entre los músculos superior al 5-6%. Algunos ejemplos son la sardina, la caballa, el jurel y el atún. Además de estos lípidos, el pescado azul también contiene péptidos (moléculas formadas por la unión de varios aminoácidos). La acción combinada de estos compuestos bioactivos presenta propiedades beneficiosas para la salud, como la antioxidación, la antiinfección y la antihipertensión.

Estas sustancias pueden afectar positivamente al sistema inmunológico, por lo que previenen y mejoran muchas enfermedades, incluido el síndrome metabólico y sus principales factores de riesgo como la hipertensión, la obesidad y la diabetes.

La presencia del pescado, blanco o azul, en la dieta atlántica y la mediterránea es una de sus fortalezas y uno de los factores clave en la esperanza de vida. En el año 2019, España ocupaba la sexta posición mundial en esperanza de vida al nacer con 83,8 años, una cifra que superaba a la media de la UE en 2,5 años y al promedio mundial en casi 10 años.

Esperanza de Vida (al nacer) 1960-2019



Esperanza de vida (al nacer) para el período 1960-2019. España ocupaba el 6º puesto del mundo en el año 2019. G. Feijoo / USC / Datos del Banco Mundial, Author provided.

Cómo se pescan las sardinas

El arte más común para pescar la sardina es el cerco. Básicamente consiste en rodear a los bancos de peces (o cardúmenes) con una red de gran tamaño para acabar cerrándola por la parte inferior, atrapando a todo el banco.

Los barcos están danzando sobre los caladeros hasta que el sonar detecta el cardumen, y en ese momento, se lanza una boya luminosa al mar —el barco que la lanza en primer lugar tiene la opción prioritaria para intentar capturarlo—. A continuación, el barco procede con la mayor celeridad posible a trazar un cerco al banco de pesca antes de que se mueva de su posición. Si la pericia del patrón lo consigue, el lance será positivo y, en caso contrario, el lance será en blanco.

Otra de las artes artesanales es el *xeito*, que consigue una sardina muy apreciada de las rías gallegas denominada *xouba*. Está formado por una serie de redes rectangulares que se colocan en línea hasta una longitud máxima de 1 000 m por cada pieza, ya que ese es el límite máximo que impone la legislación.

Este arte suele funcionar desde el anochecer hasta las primeras horas de la mañana, cuando los bancos de sardinas son más visibles. Depende del criterio de la tripulación definir a qué altura de la columna de agua debe colocarse la red, ya que los bancos de sardinas no circulan a una profundidad definida.

Impacto ambiental

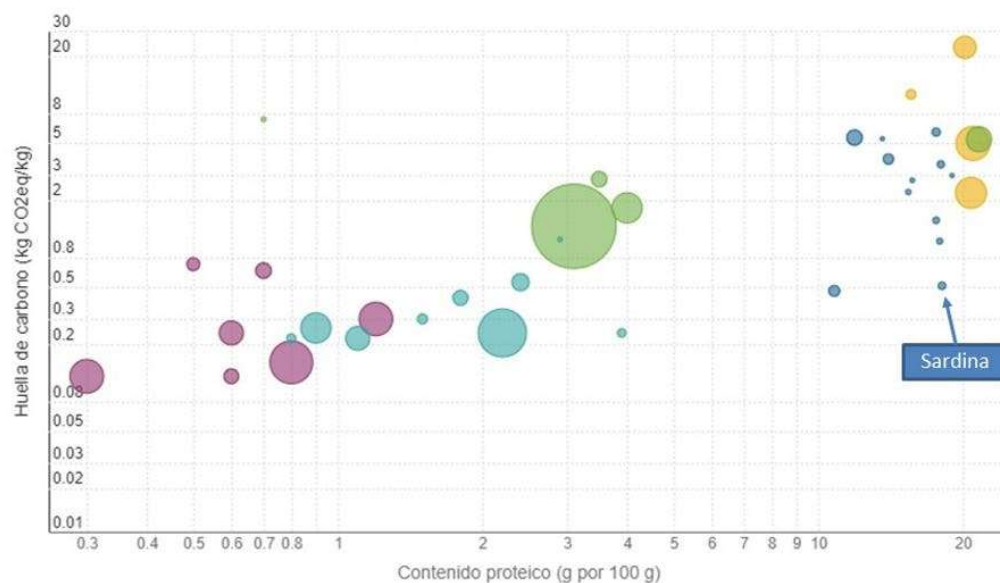
Ambas técnicas de pesca son respetuosas con el medio ambiente y muy selectivas, ya que no generan descartes. Aunque ocasionalmente el banco contenga otras especies de pescado azul, como el jurel o la caballa, son generalmente de valor comercial.

Si consideramos su huella de carbono, esto es, la cantidad de gases de efecto invernadero emitidos en unidades de CO₂ equivalente de todas las actividades directas e indirectas que permiten llevar la sardina del mar a la mesa, se trata de una de las opciones alimentarias con menor impacto por contenido proteico aportado. El valor oscila entre 0,5 kg de CO₂/kg de sardina para el cerco y 0,7 para el *xeito*.

Sostenibilidad y Nutrición

Huella de Carbono y Contenido Proteico

● Pescado y Mariscos ● Carne ● Lácteos ● Frutas ● Vegetales y legumbres



Relación entre la huella de carbono y el contenido proteico para diferentes grupos de alimentos. El tamaño de la burbuja corresponde al consumo anual en Galicia. G. Feijoo / USC, Author provided.

Un elemento de las *sardiñadas* que supone un ejemplo de economía circular es la tradición de cerrar el círculo al valorizar energéticamente el carozo de la mazorca de maíz y los restos de los viñedos utilizándolos como principales materiales para conseguir unas ascuas naturales.

En definitiva, la sardina es la reina de los pescados azules y supone un beneficio para la salud de las personas y del planeta al ayudar a combatir el cambio climático y alcanzar la soberanía alimentaria.

Artículo original publicado en The Conversation: <https://theconversation.com/la-sardina-beneficios-para-la-salud-y-el-medio-ambiente-de-la-reina-de-la-noche-de-san-juan-185424>.