

# Coidar a saúde e o medio ambiente: dúas razóns para incluír pescado azul na nosa dieta

## **Gumersindo Feijoo**

Gumersindo Feijoo é Catedrático de Enxeñaría Química pola Universidade de Santiago de Compostela.

Coautor de "Pescaenverde", Marca de Garantía de Calidade da Universidade de Santiago de Compostela, rexistrada nas oficinas española e europea de patentes e marcas.



A sociedade actual ten cada vez unha maior preocupación pola dieta debido a cuestións económicas, nutricionais, relixiosas e ideolóxicas. A clave radica en conseguir unha dieta equilibrada que coide da nosa saúde e a do planeta.

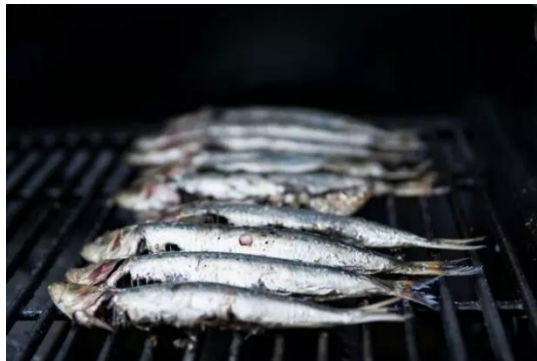
As dietas atlántica e mediterránea tradicionais son dúas opcións que nos aseguran estes requisitos. En ambas a inxestión frecuente de pescado desempeña un papel importante polas súas características nutricionais e organolépticas.

A nivel mundial, o consumo anual per cápita de pescado nos últimos 50 anos case se duplicou, pasando de 10,75 kg en 1970 a 20,03 kg en 2021. Presenta un crecemento exponencial en países como China, onde o consumo anual per cápita subiu de 4,58 kg en 1970 a 39,87 kg en 2021, e crecementos substanciais en países como México, onde se triplicou (de 4,06 kg en 1970 a 13,87 kg en 2021).



Denomínase pescado azul aquel pescado cunha proporción de graxa (lípidos) na súa musculatura superior ao 5-6%, sendo a sardiña, o bonito do norte, o xurelo e a xarda algúns dos seus representantes máis significativos.

Ademais, o pescado azul formou parte do acervo cultural ao longo da historia. Por exemplo, en países como España a sardiña é típica na noite de San Xoán e é tamén tradicional a costeira —tempada de pesca— do bonito, debido á migración estacional en busca de augas ricas en nutrientes e temperatura adecuadas para reproducirse e alimentarse.



## O pescado azul nunha dieta saudable

O pescado azul caracterízase por incluír na súa composición tres elementos nutricionais fundamentais:

- Os ácidos graxos polinsaturados omega 3, que axudan a previr as enfermidades cardiovasculares.
- Os péptidos (moléculas proteicas formadas pola unión de dous ou máis aminoácidos), que se caracterizan por unha actividade biolóxica beneficiosa para a saúde, actuando na prevención ou tratamento de diferentes enfermidades como a hipertensión, a diabetes ou a obesidade.
- A chegada de vitaminas (por exemplo, A, D e E) e outros oligoelementos como o magnesio, selenio e iodo.

Os beneficios desta combinación de nutrientes puxéronse de manifesto no desenvolvemento do proxecto GALIAT, liderado polo Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, que consistiu nun estudo de campo para determinar o efecto que sobre a poboación ten unha dieta atlántica tradicional. Os resultados demostran unha redución da síndrome metabólica (grupo de afeccións que aumentan o risco de sufrir cardiopatía coronaria ou diabetes).

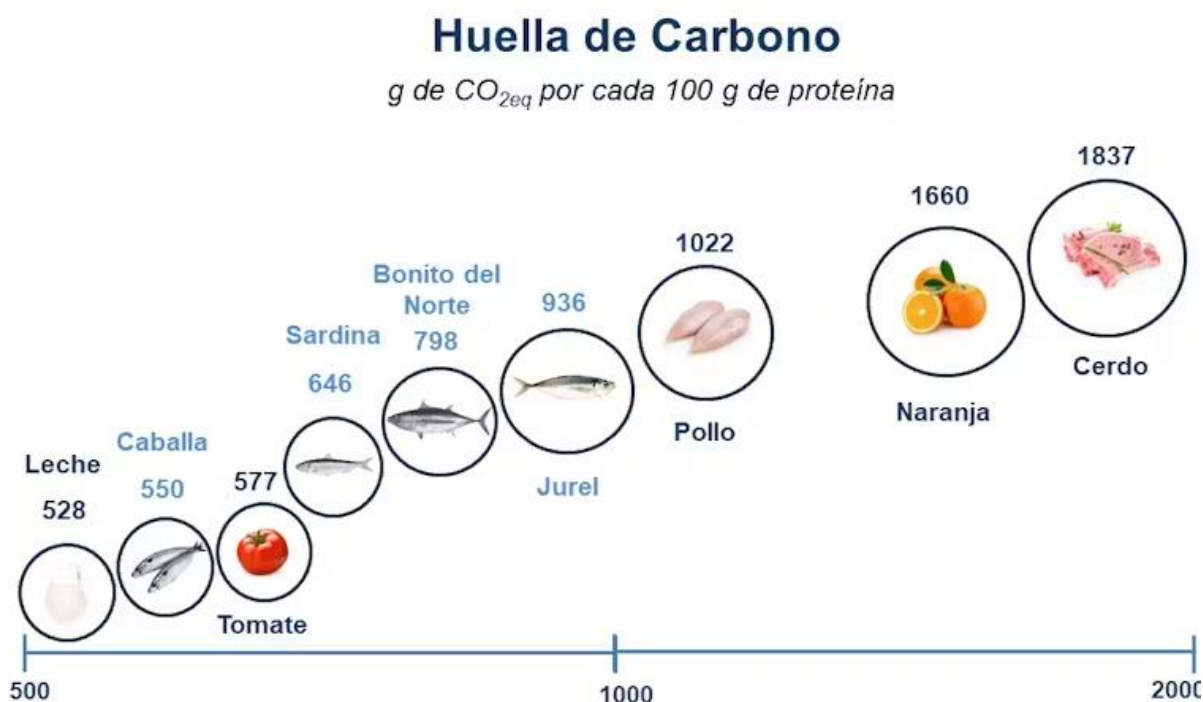
## Sustentabilidade das artes de pesca

A época de pesca da sardiña, o xurelo e a xarda esténdese, con maior ou menor intensidade, de maio a outubro, posto que o plancto é máis abundante nesta época e, ao alimentarse del, o pescado azul acumula gran cantidade de graxa que potencia o seu sabor.

A técnica de pesca máis común utilizada na captura do pescado azul é o cerco, unha das artes de pesca con menor impacto ambiental:

- Os descartes (aquela parte da captura que non se retén a bordo e se tira ao mar) son mínimos ou inexistentes. A técnica denomínase "cerco" porque significa "rodear" o cardume (banco de peixes) para a súa captura. É unha técnica moi selectiva e que respecta a biodiversidade.
- Se consideramos a súa pegada de carbono (quilogramos de dióxido de carbono equivalentes emitidos á atmosfera de forma directa ou indirecta ao longo de todas as etapas da cadea de valor) é unha das opcións alimentarias con menor impacto, xa que a súa pegada en función da enerxía proteica que nos proporciona é das máis baixas.

Por exemplo, a xarda ten un valor medio de 550 g de CO<sub>2</sub> eq por cada 100 g de proteína e a sardiña ten un valor medio de 646 g de CO<sub>2</sub> eq por cada 100 g de proteína. Estes valores son da orde de magnitude dos produtos lácteos, as verduras e legumes, e inferior á maioría das froitas e a carne.



BioGroup  
Unidad de Environmental Biotechnology

CRETUS

USC  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

*Pegada de carbono de diferentes alimentos por cada 100 g de proteína.*

*Gráfico: Gumersindo Feijoo, CC BY-S*

pescadeRías  
de onde senon?



Cofinanciado pola  
Unión Europea

## O pescado azul na cociña tradicional

O consumo de pescado é coetáneo á evolución do *Homo sapiens*. A nosa especie incorporouno como alimento básico desde as súas orixes e a súa elaboración foise perfeccionando ao longo da historia.

O pescado azul préstase a multitude de diferentes elaboracións na cociña, desde a sinxeleza da brasa ou o ferro, a pratos con maior elaboración como o tataki ou o papillote. Unha das vantaxes que presenta o pescado azul reside na facilidade da súa limpeza, a sinxela eliminación das espiñas supón un aliciente para que durante a infancia se introduza este alimento como elemento da dieta básica.

Dados os seus beneficios nutricionais e o baixo impacto ambiental da súa captura, este tipo de pescado é unha excelente opción para incorporalo regularmente á nosa dieta.

Artigo publicado orixinalmente en [gCiencia](#)