

## La classifica dei pesci più calorici

16-04-2012

Mangiare pesce è giusto e fa bene alla dieta. Ma scopriamo insieme i tipi meno consigliati se vuoi dimagrire e quelli più light

Ci sono mille motivi per mangiare quanto più pesce possibile, anche se siamo a dieta. E hanno tutti a che fare con la nostra salute, che da questo alimento trae praticamente solo vantaggi. In ogni stagione dell'anno si può e si deve mangiare il pesce. Ma come regolarsi con le calorie? Sì, perché anche i pesci possono mettere in crisi la lotta con la bilancia: ce ne sono di più e di meno calorici.

### I 10 pesci più calorici

Prima di elencare i tipi di pesce più ricchi di calorie, va fatta una precisazione importante: il fatto che alcuni pesci siano più grassi non significa che siano deleteri per l'organismo, tutt'altro. I grassi che contengono, infatti, sono gli utilissimi omega 3, essenziali per la salute.

- 1) L'anguilla apporta 237 calorie ogni 100 grammi.
- 2) Il salmone apporta 185 calorie ogni 100 grammi.
- 3) Lo sgombro apporta 170 calorie ogni 100 grammi. I nutrizionisti consigliano di limitarlo nelle diete ipocaloriche.
- 4) Il tonno apporta 159 calorie ogni 100 grammi.
- 5) La sardina apporta 129 calorie ogni 100 grammi. Contiene buone quantità di ferro, fosforo, selenio e iodio.
- 6) Il pesce spada apporta 109 calorie ogni 100 grammi.
- 7) La trota apporta 86 calorie ogni 100 grammi. Ha poco colesterolo, ma tante proteine e tanto iodio, fosforo, fluoro e selenio.
- 8) La spigola (o branzino) apporta 82 calorie ogni 100 grammi. È ricca di vitamina E, dalle proprietà antiossidanti (e dunque antinvecchiamento delle cellule).
- 9) Il merluzzo apporta 71 calorie ogni 100 grammi.
- 10) Il polipo apporta 57 calorie ogni 100 grammi. Per questo è molto indicato nelle diete ipocaloriche.