



Regione Siciliana  
Assessorato Regionale della Salute



ACCADEMIA INTERNAZIONALE  
DI SCIENZE E TECNICHE SUBACQUEE  
INTERNATIONAL ACADEMY OF UNDERWATER  
SCIENCE AND TECHNIQUES

[www.underwateracademy.org](http://www.underwateracademy.org)



Regione Siciliana  
Assessorato Regionale della Salute

[www.arnascivico.it](http://www.arnascivico.it)



[www.regione.sicilia.it/beniculturali/archeologiasottomarina/](http://www.regione.sicilia.it/beniculturali/archeologiasottomarina/)



[www.diaitaa.com](http://www.diaitaa.com)

# 58<sup>^</sup> RASSEGNA INTERNAZIONALE DELLE ATTIVITÀ SUBACQUEE

TAVOLA ROTONDA

## IL MARE COME FONTE ALIMENTARE

SABATO 2 SETTEMBRE 2017  
CENTRO ACCOGLIENZA AMP  
ORE 16.30

### USTICA

29 AGOSTO/  
3 SETTEMBRE  
2017



ACCADEMIA INTERNAZIONALE  
DI SCIENZE E TECNICHE SUBACQUEE  
INTERNATIONAL ACADEMY OF UNDERWATER  
SCIENCE AND TECHNIQUES



Regione Siciliana  
Assessorato dei Beni culturali  
e dell'Identità siciliana  
Dipartimento dei Beni culturali  
e dell'Identità siciliana



Regione Siciliana  
Assessorato del Turismo,  
dello Sport e dello Spettacolo



Comune di Ustica



AREA MARE PROTETTA  
ISOLADIUSTICA

L'idea che il consumo di pesce costituisca una indicazione importante per una corretta alimentazione è ormai condivisa da tutto il mondo scientifico. Sono in particolare i nutrienti che lo compongono a rendere il pesce così indicato per una dieta equilibrata, tra questi: Vitamine, Sali minerali, Proteine.

A completare l'elenco delle qualità di un alimento già eccezionale per apporto nutritivo, la grandissima digeribilità che fa del pesce un elemento indispensabile nella dieta di ognuno.

Uno dei maggiori nemici della buona salute, infatti, è il colesterolo ed il pesce è tra gli elementi più importanti che permettono di ridurre l'accumulo nel sangue. Il tutto grazie al fatto che il pesce è ricco di acidi (detti polinsaturi essenziali) che l'organismo può ottenere solo dall'esterno, come i "famosissimi" Omega 3. I benefici derivanti da un basso livello di colesterolo nel sangue sono innumerevoli, tra cui il mantenimento della fluidità del sangue e il miglioramento del ritmo cardiaco. La possibilità di evitare l'ipercolesterolemia (tipica di chi assume molti grassi animali), inoltre, è fondamentale per evitare patologie come: arteriosclerosi, infarto del miocardio, ictus cerebrale

Sono ormai numerosi gli studi che hanno dimostrato che le popolazioni che assumono con regolarità pesce evitano i problemi citati, in particolare sono "casi di scuola" gli Eschimesi della Groenlandia (Inuits) e i Giapponesi (con il caso dell'Isola di Okinawa da ricordare), popolazioni in cui si sono osservati diversi interessantissimi risultati tra cui: assenza di arteriosclerosi, maggiore resistenza fisica, maggiore durata media della vita.

I benefici dell'assunzione continuativa di acidi grassi polinsaturi sono comunque innumerevoli e coinvolgono anche lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina, oltre ad avere benefici in patologie depressive, controllo della pressione e prevenzione di alcune cause di cecità. Oltre agli studi che hanno evidenziato tali proprietà, altri contributi evidenziano vantaggi derivanti dall'assunzione di Omega 3 contro artrite reumatoide, psoriasi, asma, lupus, malattie renali, neoplasie e danni cutanei (ad esempio le scottature da esposizione solare) e addirittura il miglioramento delle prestazioni fisiche negli sportivi.

Parlare quindi dei benefici dei prodotti della "pesca", e delle nuove prospettive sulla ricerca di nuovi "alimenti" marini, è un importante momento di riflessione, e serve a riaffermare che il pesce, e i prodotti del Mare, sono tra i principali "attori" della Dieta Mediterranea.

**Pietro Di Fiore**

Resp. Centro Cura Obesità ASP Palermo

## **II MARE COME FONTE ALIMENTARE**

Microalghe e la loro potenzialità sull'uso alimentare, omega3 e proteine

Moderatore

**Pietro DI FIORE**

ASP Palermo

Saluto ed Introduzione

**Sebastiano TUSA**

Presidente Accademia Internazionale Scienze e Tecniche Subacquee

**Giuseppe CARRUBA**

ARNAS Palermo

## **ASPETTI NUTRIZIONALI DEI PRODOTTI ITTICI NELLA ALIMENTAZIONE UMANA**

**Valeria VILLANOVA**

Università di Grenoble

**MICROALGHE**

## **E LORO POTENZIALITA' SULL'USO ALIMENTARE**

**Andrea SANTULLI**

Università di Palermo

## **L'INNOVAZIONE TECNOLOGICA A SUPPORTO DELLA SOSTENIBILITA' DELLO SFRUTTAMENTO DEI PRODOTTI DELLA PESCA E DELL'ACQUACULTURA**

**Pietro PUPILLO**

IPSSAR "Pietro Piazza" Palermo

## **I PRODOTTI DEL MARE NELLA CUCINA SICILIANA TRADIZIONALE**

**Carmelo PULVINO**

Presidente Associazione DIAITA

## **PESCA SOSTENIBILE CONSUMI, SFRUTTAMENTO E COMMERCIALIZZAZIONE**