



UNC
CONSUMATORI.IT

Il pesce fa bene alla memoria?

02 Settembre 2020



La domanda dei consumatori: è vero che il pesce fa bene alla memoria perché contiene fosforo?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Innanzitutto va precisato che **non è vero che il pesce sia particolarmente ricco di fosforo rispetto, per esempio, alla carne**: per lo più troviamo da 130 a 260 milligrammi di fosforo ogni 100 grammi di pesce contro 150-230 nella carne fresca. Ma non basta. Sono molti gli alimenti che contengono quantità di fosforo nettamente più elevate: ad esempio i **legumi**, i **formaggi**, la **frutta secca** e i **crostacei**, tenendo presente che la biodisponibilità del fosforo è molto superiore negli alimenti animali rispetto a quelli vegetali.

Vanno inoltre ricordate alcune cose. È vero che il fosforo è presente in notevole quantità nel tessuto nervoso e quindi anche nel cervello, sotto forma di **fosfolipidi**, ma il nostro

corpo possiede comunque una enorme riserva di fosforo utilizzabile in caso di bisogno. Inoltre **il fosforo è ampiamente diffuso negli alimenti**, e l'organismo umano ha ottime capacità di trattenerlo e utilizzarlo, il che fa capire che una carenza di fosforo da insufficiente apporto alimentare è praticamente impossibile.

Ed infine somministrare quantità addizionali di fosforo nella **illusoria convinzione che questo possa migliorare la memoria o le capacità mentali** è del tutto inutile, dato che un aumento dell'apporto in fosforo (dietetico o farmacologico che sia) è seguito da un rapido incremento della sua eliminazione per via renale. Ma soprattutto, per chiudere ogni discussione sul tema, quello che va ribadito è che non esiste nessuna correlazione fra assunzione di tale minerale e miglioramento delle capacità mnemoniche.

Per tornare al pesce, va invece ricordato che un eventuale suo rapporto con le capacità cognitive potrebbe essere individuato nella sua **ricchezza in alcuni acidi grassi polinsaturi** che sono necessari per lo sviluppo del **sistema nervoso** e che sono fondamentali per la funzionalità encefalica lungo tutto il corso della vita. Questi acidi grassi noi siamo costretti ad assumerli preformati dagli alimenti, dato che la nostra capacità di sintetizzarli autonomamente è molto limitata.

Gravi carenze in questi acidi grassi nelle prime fasi della vita sembra possano ritardare lo sviluppo del cervello e delle **capacità cognitive**. Inoltre il pesce contiene anche altri nutrienti importanti per la funzione cerebrale, quali iodio (molto raro nei nostri comuni cibi: pesci e molluschi sono le fonti alimentari più rilevanti), **ferro, selenio e vitamine**, in particolare la **vitamina D**. Come è evidente, qui però si entra in tutto un altro campo, e neanche questo tipo di argomentazioni impedisce di dover considerare arbitraria qualunque correlazione fra il consumo di pesce e la memoria.

