



ASSOITTICA ITALIA

MOLLUSCHI BIVALVI E CROSTACEI PER UN BANCHETTO SAPORITO E SALUTARE



Le risorse marine contribuiscono indiscutibilmente alle necessità alimentari di buona parte della popolazione mondiale, in particolar modo vanno a colmare il fabbisogno proteico nell'ottica di una dieta sana ed equilibrata.

Negli ultimi anni, con l'avvento della ricerca sulla nutraceutica, sono emersi numerosi studi circa i numerosi componenti molecolari ad alto valore aggiunto presenti nei molluschi bivalvi e nei crostacei.

Uno studio condotto dalla Facoltà di Salute e Scienze Ambientali di Auckland (Nuova Zelanda) ha pubblicato nel 2016 uno studio inerente le **proprietà antiossidanti** di molecole ritrovate nei mitili, che ha portato gli studiosi a considerare la possibilità di produrre alimenti funzionali capaci di ridurre lo stress ossidativo.



Dal carapace di granchi e gamberi, poi, sono stati estratte molecole di importanza clinica e biomedica, come per esempio il **chitosano**. Uno studio della Facoltà di Scienze dell'Università Mahidol di Bangkok (Thailandia) ha evidenziato, nel 2016, le proprietà antiinfiammatorie e benefiche sul sistema digerente del chitosano.

Uno studio, inoltre, pubblicato nel 2011 dall'American Journal of Food Technology, ha evidenziato l'elevato contenuto di **vitamina B-12** contenuta nei molluschi bivalvi. Lo studio ha evidenziato il contenuto di vitamina B-12 in vari alimenti, riscontrando che nei molluschi bivalvi è pari a 84,1 microgrammi quasi il

doppio dei 47,9 microgrammi contenuti nel fegato bovino. La ricerca sottolinea, inoltre, quanto sia importante l'apporto della vitamina B-12 per la salute del sistema nervoso centrale evidenziando che la carenza di questa vitamina potrebbe portare a fenomeni di stanchezza, depressione ed, anche, anemia.

