

A **CNN Health** – la pagina dedicata alla salute dalla prestigiosa CNN – ci si pone una domanda:

“E’ il salmone d’allevamento salutare tanto quanto il selvaggio?”

Ed ecco la risposta da parte della dottoressa Melina Jampolis, medico specialista della Nutrizione:

“E’ una domanda molto importante in quanto molte persone sono confuse circa il consumo di salmone, e questo può indurli a mangiarne di meno perdendo così tutti gli enormi benefici per la nostra salute, soprattutto se si parla della salute del cuore. L’Associazione Cardiaca Americana raccomanda di mangiare pesce, soprattutto il pesce grasso come il salmone, almeno due volte a settimana per garantire il pieno apporto di acidi grassi omega 3 tanto salutari al cuore. Per poter dare maggiori risposte sull’argomento ho anche consultato Jane Houlihan, vice presidente anziano del settore ricerca nell’Environmental Working Group (EWG), una organizzazione no-profit che ha esaminato l’argomento nel dettaglio, la quale sostiene: *quasi tutti gli americani si nutrono in prevalenza di salmone d’allevamento – allevato in recinti densamente popolati posti in aree antistanti le coste, alimentati con mangimi che possono essere inquinati da agenti chimici tossici quali il PCB, immersi in acque di fogna dirette al mare e imbottiti da antibiotici per combattere queste condizioni anti-igieniche. Alcuni salmoni vengono allevati in impianti dove adottano metodi più sostenibili ma questo non sempre lo si può sapere al momento dell’acquisto. Mangiare salmone d’allevamento saltuariamente non è un grosso problema per la salute ma il rischio può aumentare se si mangia spesso. Anche il danno creato dall’acquacoltura all’ambiente nel lungo termine è notevole, quindi - quando è possibile - raccomandiamo il consumo di salmone selvaggi.* Un rapporto del 2003 dell’EWG mostra che il salmone d’allevamento negli Stati Uniti ha il più elevato livello di PCBs, additivi chimici tossici, mentre il Canadese potrebbe essere leggermente meglio. Il mio consiglio è che si limiti il consumo di salmone d’allevamento ad una volta alla settimana, soprattutto se non si è in grado di reperire il salmone selvaggio fresco. Inoltre suggerirei, per il salmone d’allevamento, di eliminare il più possibile la pelle ed il grasso perché è qui che si concentrano le tossine e ricorrerei ad una cottura al vapore o al grill per ridurre i grassi. Potreste anche provare il salmone selvaggio in scatola, più facile da trovare tutto l’anno e meno costoso del fresco. Provate inoltre a variare le specie per limitare i rischi: infatti altra buona fonte di acidi grassi omega 3 sono gli sgombri, la trota di lago, le aringhe, le sardine e il tonno Bianco Alalunga (o Albacore).”

SWITCH TO: CNN INTERNATIONAL

Sign up | Log in



SEARCH

- Home
- Video
- NewsPulse
- U.S.
- World
- Politics
- Justice
- Entertainment
- Tech
- Health
- Living
- Travel
- Opinion
- iReport
- Money
- Sports

Set your CNN.com Edition CNN U.S. CNN International SET EDITION

- HEALTH MAIN
- LIVING WELL
- DIET & FITNESS
- MENTAL HEALTH
- CONDITIONS
- HEALTH A-Z

Expert Q&A

HEALTH SHAPE CHILL SAVE PRINT

updated 9:09 a.m. EST, Fri January 8, 2010

Is farm-raised salmon as healthy as wild?

Asked by Adrienne Jones,
 They say that wild salmon is best, but what if you can't always get wild salmon? Is it safe to eat farm-raised or do you just not eat it? I see farm-raised from Canada and always think maybe that's better, but is it?



Diet and Fitness Expert
Dr. Melina Jampolis
Physician Nutrition Specialist

Expert answer

Hi Adrienne. This is a great question as many people are confused about salmon consumption, which may lead them to eat less and miss out on all the terrific health benefits, especially when it comes to heart health.

The American Heart Association recommends eating fish, especially fatty fish such as salmon, at least twice a week to ensure you get plenty of heart-healthy omega 3 fatty acids.

To get a few more answers for you, I consulted Jane Houlihan, senior vice president for research of the Environmental Working Group, a nonprofit organization that has examined this subject in detail. She told me the following:

"Nearly all salmon Americans eat are farm-raised – grown in dense-packed pens near ocean shores, fed fish meal that can be polluted with toxic PCB chemicals, awash in excrement flushed out to sea and infused with antibiotics to combat unsanitary conditions. Some salmon are raised on farms that use more sustainable methods, but you can't tell from the packaging.

Eating farmed salmon occasionally is not a great health concern, but risks can add up if you eat salmon often. But the long-term environmental damage caused by the industry is substantial. We recommend wild salmon over farmed whenever possible."

A 2003 report by the EWG showed that farmed salmon in the U.S. has the highest levels of PCBs, toxic man-made chemicals, so Canadian salmon may be slightly better. I suggest that you limit farmed salmon consumption to once a week at most if you are unable to find fresh, wild salmon. In addition, trim the skin and fat as much as possible and use cooking methods such as grilling and boiling to reduce fat, as this is where the toxics are stored.

You also may want to try canned salmon, which is much easier to find in the wild form and is much less expensive. And finally, try to eat a variety of fish to minimize your risk. Other good fish sources of omega 3 fatty acids include mackerel, lake trout, herring, sardines and albacore tuna.

This story is no longer available for comments, though you may read comments that were posted previously. Browse other stories for new opportunities to comment on the latest news.

NEW
Dove® Body Wash with NutriumMoisture™
Superior natural nourishment for your skin

LEARN MORE

Dove | nutrium moisture

More Q&A



CNN's medical unit brings you the best experts available to answer your questions about current events and health issues that matter most to you.

Getting healthy is about more than diet, exercise
asked by: Anonymous;

What can I eat for a really healthy breakfast?
asked by: Asked by Marina; Brooklyn

Next question: