



Benefícios do consumo de Sardinha

Quem não conhece um ou outro dito popular aludindo à sardinha, como é o caso do “estar como sardinha em lata”, “chegar a brasa à sua sardinha”, ou “sardinha sem pão é comer de ladrão”.

A sardinha bem pode estar a desaparecer, mas ainda assim os portugueses consomem em Junho, mês das festas dos santos populares, cerca de 13 sardinhas por segundo.

A sardinha é na cultura portuguesa muito mais do que a delícia pingando gorda sobre as brasas. A “*sardina pilchardus*”, como é conhecida cientificamente a sardinha foi o sustento de muitas populações durante longos períodos da nossa história, sendo sobejamente citada na nossa literatura, enraizada nas nossas canções, contos e jogos populares, pregões, festejos, referências toponímicas e mesmo na genealogia, surgindo no nome de algumas famílias.

Desde há muito na nossa história que a sardinha vem sendo, a par do bacalhau, o fiel companheiro da mesa dos portugueses e, inclusivamente, entre os séculos XIX e XX foi mesmo o prato basilar da alimentação de muitas populações rurais. Nem mesmo os mitos e algumas crenças que associaram a sardinha a problemas intestinais, de fígado e baço, lhe retiraram a importância à mesa de todas as classes sociais, um estatuto que se viu reforçado no início do século XX com o ímpeto que a indústria conserveira nacional trouxe à sardinha e à sua projeção além-fronteiras, rumo a outros mercados.

Muito apreciada pelos portugueses, a sardinha é um peixe gordo, saudável, nutritivo, rico em proteínas completas porque contém os nove aminoácidos essenciais de que o organismo necessita e ácidos gordos ómega-3.

Vários estudos clínicos e epidemiológicos demonstram que o consumo de ácidos gordos ómega-3 oriundos de peixes gordos exerce efeitos benéficos sobre a saúde cardiovascular, uma vez que reduzem a pressão sanguínea, tal como a presença de triglicéridos no sangue e a formação de coágulos sanguíneos, reduzindo assim o risco de trombose e aterosclerose.



Os benefícios dos ácidos gordos ómega-3 não são exclusivos da área vascular. De facto, são inúmeros os estudos que demonstram também a relação entre o seu consumo e a área cognitiva. São ainda conhecidos vários benefícios durante a gravidez pois são fundamentais para o desenvolvimento neurológico do feto e também para a composição da retina, uma vez que o tecido da retina é composto por ómega-3 e o seu consumo melhora a acuidade visual.

Para assegurar a ingestão adequada deste tipo de gorduras é fundamental consumir peixes gordos 1 a 2 vezes por semana.

A par do selénio, que combate os radicais livres, a sardinha é também uma fonte de ferro a ter em conta, sobretudo para as mulheres, que têm uma necessidade específica diferente da do homem no que se refere a este mineral, necessário para o transporte de oxigénio e para a formação de células vermelhas do sangue.

Para além das virtudes dos ácidos gordos ómega-3, os próprios peixes gordos são, como já referido, uma excelente fonte de selénio, ferro, cálcio, potássio, iodo e fósforo, um conjunto de minerais importantes para a manutenção da saúde. São também ricos em vitaminas A e D e em vitaminas do complexo B.

Uma porção de 100 g de sardinhas fornece cerca de 1 g de ómega-3, sendo a sardinha um dos seis peixes mais ricos em EPA (Ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico), dois dos ácidos gordos ómega-3 e apenas disponíveis nos óleos de origem marinha, juntamente com a truta, a cavala, o atum, o arenque e o salmão. O conteúdo lipídico e de ómega-3 varia, contudo, consoante a época. A sardinha é mais rica em lípidos no verão do que no inverno, daí ser sobretudo consumida em Portugal nos meses de maior calor e tradicionalmente associada aos festejos dos Santos Populares.

Fontes:

<http://lifestyle.sapo.pt/sabores/dicas/artigos/mercado-da-ribeira-a-pesca-da-melhor-sardinha>

<https://www.publico.pt/sociedade/noticia/portugal-consome-13-sardinhas-por-segundo-em-junho-1697285>



<http://www.fpcardiologia.pt/santos-populares-sardinhas-e-saude/>

<http://www.bancodasaude.com/noticias/nos-santos-populares-a-rainha-e-a-sardinha/>

<http://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/sardinhas>

Boletim informativo nº 2_2016