

# Alimenti: l'esperta, stoccafisso anti-cellulite e afrodisiaco naturale

ultimo aggiornamento: 19 novembre, ore 17:09

Roma, 19 nov.

**(Adnkronos Salute)** - In umido alla genovese o soffritto alla calabrese, lo stoccafisso non è patrimonio enogastronomico solo della lontana Norvegia, ma un pesce incoronato da molte tradizioni culinarie nostrane. Quelle che spesso si ignorano sono gli effetti benefici per la salute. A svelare i segreti di questo merluzzo essiccato è **Sara Farnetti**, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma. "Lo stoccafisso è adatto per le diete delle ragazze che temono la ritenzione idrica e la cellulite - afferma la nutrizionista - è povero di sodio, ma è ricco di iodio. Ed è anche afrodisiaco".

Anche gli uomini, infatti, hanno i loro buoni motivi per portare a tavola questo piatto. "Lo stoccafisso grazie al suo contenuto di arginina, una sostanza naturale da cui deriva il nitrossido, una molecola gassosa responsabile dell'erezione maschile - afferma la **Farnetti** - può considerarsi un ottimo stimolante sessuale. Ci sono ben 1,8 grammi di questa sostanza in ogni 100 grammi di prodotto". Povero di sale, al contrario dell'altro pesce con cui è spesso confuso, cioè il baccalà che viene conservato sotto sale, lo stoccafisso "può essere inserito nelle diete iposodiche perché contiene tanto sodio quanto quello che c'è in una bistecca di pollo".

Il merluzzo artico norvegese viene conservato a basse temperature per circa tre mesi e ancora per lo stesso tempo al chiuso: "Un processo lungo che conserva inalterate le proprietà del pesce, ricco di numerosi minerali necessari all'organismo come ferro, potassio, fosforo e iodio", spiega la **Farnetti**. "E questo lo rende molto adatto per chi è attento alla linea, infatti contiene poche calorie e grassi, 1 grammo ogni 100 di stoccafisso messo in ammollo in acqua. Lo iodio, poi, è importante soprattutto perché stimola la tiroide". Storceranno forse il naso, ma lo stoccafisso è indicato anche nell'alimentazione dei bambini, che però non ne amano l'aspetto e il sapore. Per la **Farnetti**, "è un luogo comune. Cucinato stufato è meglio abbinarlo alle verdure per renderne più morbida la consistenza e quindi più appetibile ai bimbi". Un'attenzione particolare va riservata al momento dell'acquisto. "Lo stoccafisso non deve avere macchie scure - sottolinea la specialista - perché significa che pezzi del pesce, precedentemente essiccato, si sono toccati l'uno con l'altro e quindi il trattamento di conservazione non è stato ottimale". Meglio quindi comprare pezzi alti, "almeno 3 centimetri nella parte più spessa - conclude - e poi se si compra quello secco va tenuto in acqua almeno 4-5 giorni e poi battuto".