

---

## Il dentice

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Ad Okinawa abbondano gli ultraottantenni ed, in alcune località, i centenari rappresentano oltre il 20 per cento della popolazione. Qual è il motivo per cui questa popolazione è così longeva? Perché l'incidenza di malattie come diabete, ictus, cardiopatie, cancro, osteoporosi ed altro è molto inferiore al resto del mondo? Gli ultracentenari di Okinawa godono generalmente ottima salute e, spesso, sono ancora capaci di lavorare. I ricercatori che studiano questo fenomeno sostengono che oltre ad una componente biologica il fattore che più incide sulla longevità è soprattutto la dieta associata ad uno stile di vita esemplare (niente alcol, niente fumo, poco stress e senso della spiritualità). Per quel che riguarda il fattore dieta un posto importante spetta al forte consumo del pesce mangiato, ad Okinawa, fin dalla prima colazione. In Italia, tra i pesci molto apprezzati, un posto particolare spetta proprio al dentice. Diffuso nel Mediterraneo, vive piuttosto solitario in prossimità delle coste su fondi rocciosi, sabbiosi e in praterie di Posidonia ad una profondità variabile da 15 ai 150 metri. Il dentice si nutre di molluschi e di pesci e si riproduce in primavera (marzo-maggio). Viene pescato lungo tutte le nostre coste con reti da posta, nasse e con lenze da fondo. Questo pesce rappresenta una cattura molto ambita da parte dei pescatori subacquei. In Italia si sta tentando, a livello sperimentale, di allevare anche il dentice. È considerato un pesce magro facilmente digeribile: ha carni bianche pregiate, sode, dal sapore delicato. Ha un ottimo contenuto di proteine (16,7 gr per cento) ed è povero di grassi (3,5 gr per cento). Viene venduto fresco o congelato. Sui nostri mercati giungono notevoli quantità di dentice congelato proveniente dalle coste atlantiche ed africane. Per la commercializzazione del pesce, in genere, sono in vigore in Italia alcune norme legislative che prescrivono l'obbligo dell'etichetta che deve indicare la denominazione della specie, il modo di produzione (se pescato in mare aperto o se è allevato), e la provenienza.