

EL CALAMAR

1. DEFINICIÓN

Es un molusco cefalópodo que posee una cabeza grande y un cuerpo en forma de vaina. Su cuerpo (fortalecido por un esqueleto interno cartilaginoso) es esférico con dos aletas laterales.

En el Cantábrico se capturan en verano y en el Mar del Norte en otoño e invierno.

2. CARACTERÍSTICAS

Los calamares poseen dos branquias y un sistema circulatorio cerrado. Sus tentáculos musculados están dotados de ventosas, y si se arrancan no pueden volver a crecer. Los calamares pueden en el medio con gran facilidad para evitar a sus depredadores.

También tienen unas células en su piel llamadas cromatóforos que otorgan al calamar la cualidad de cambiar de color si se ven amenazados, estrategia que combinan con la expulsión de la tinta que producen. Su estructura ósea es interna, a diferencia de otros animales similares como el pulpo, que carecen de ella; y está formada por una pieza delgada y plana unida a su cuerpo. Disponen de un órgano llamado hipónimo que les permite moverse al expulsar agua a presión.

La boca del calamar está equipada con un pico afilado, que utiliza para matar y despiezar a sus presas en trozos manejables. El calamar es exclusivamente carnívoro, alimentándose de peces y otros invertebrados, que capturan con dos tentáculos diferenciados de mayor longitud. Son voraces, de movimientos muy rápidos y con un crecimiento muy acelerado, pueden llegar a ser muy abundantes en muchos mares. La mayoría viven un año, y mueren después de desovar.

El calamar puede nadar a mayor velocidad que ningún otro invertebrado expulsando agua de la cavidad del manto a través del embudo musculoso, que es una formación tubuliforme del pie y que posibilita su movilidad para hacer maniobras de cambio de dirección regidas por los ojos.

En lo que al tamaño se refiere, las distintas especies de calamares varían mucho. El calamar común de las costas orientales del Atlántico norte mide entre 30 y 45cm de longitud, y el calamar gigante, que mide al menos 18m de longitud, es el mayor de los invertebrados acuáticos. Vive a profundidades de 300 a 600m, donde es presa del cachalote.

3. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

El calamar no resulta adecuado para personas que tengan el colesterol elevado, ya que este molusco posee cantidades altas de colesterol; tampoco va a ser recomendado en personas con hipertensión arterial. Su aporte energético es bajo y apenas se encuentran en su composición cantidades significativas de hidratos de carbono. Su aspecto positivo es que posee proteínas de alto valor biológico y es rico en minerales como el fósforo y sodio, éste último no beneficia a las personas con hipertensión arterial. También posee vitaminas como la B3, la B12, vitamina A y D, pero todas en cantidades bajas.

Tabla de composición nutricional:

Porción comestible (%)	70
Energía (kcal)	82
Hidratos de carbono (gr)	0
Lípidos (gr)	1,3
Proteínas (gr)	17
Fibra (gr)	0
Colesterol (mg)	188,7
Hierro (mg)	1,7
Calcio (mg)	7,8
Fósforo (mg)	0
Ácidos grasos saturados (gr)	0
Ácidos grasos monoinsaturados (gr)	0
Ácidos grasos poliinsaturados (gr)	0
Vitamina A (mcg)	59,5
Vitamina C (gr)	0
Ácido fólico (mcg)	0

4. VENTAJAS DEL CONSUMO DEL CALAMAR

Uno de sus elementos más beneficiosos es la taurina, que es un aminoácido que se encuentra en los moluscos, pero sobre todo en los calamares, y es muy beneficioso para la salud. Entre otras propiedades, este elemento regula la presión sanguínea, reduce el colesterol y las grasas naturales en la sangre, ayuda a la disminución de coágulos y previene enfermedades cardiovasculares. La taurina ayuda también a combatir el deterioro de la vista y mejora la visibilidad nocturna.

Además, este aminoácido estimula las secreciones de insulina y controla el contenido de azúcar en la sangre, combatiendo de este modo la diabetes.

También se ha comprobado, que la tinta del calamar (y de los cefalópodos en general), además de servir como condimento en diferentes recetas, contiene una serie de aminoácidos y polisacáridos muy eficaces en la prevención y curación de algunas enfermedades. Se ha averiguado que estas sustancias pueden actuar como principios activos en el tratamiento de la depresión. Asimismo, se ha demostrado que la tinta de calamar es inhibidora de la expansión bacteriana por la presencia en su composición de una determinada proteína.

5. INCONVENIENTES DEL CONSUMO DEL CALAMAR

- Infecciones: puede ser portador de numerosos agentes patógenos como salmonellas causantes de graves gastroenteritis, o virus de las hepatitis A y C.
- Intoxicaciones: pueden transportar varios tipos de toxinas causantes de graves parálisis, diarreas e incluso amnesia. Además el ácido bórico empleado para conservar su color y frenar su descomposición, resulta tóxico.
- Parasitosis: el Anisakis es un gusano que suele parasitar los moluscos cefalópodos (entre ellos el calamar), causando importantes reacciones alérgicas.
- Contaminación: concentran gérmenes, toxinas y contaminantes químicos industriales que se vierten la mar, como por ejemplo el mercurio.
- Deterioro rápido: el calamar (y en general todos los mariscos) es el producto más perecedero debido a la gran cantidad de bacterias y virus (muchos patógenos) que contiene, y la presencia de aminoácidos libres en sus tejidos, que son muy nutritivos para dichas bacterias.
- Difícil digestión: debido a que su carne contiene abundante tejido rico en colágeno, dificulta la acción de los jugos gástricos, lo que hace que su digestibilidad no sea buena.
- Ácido úrico: sus proteínas son grandes formadoras de ácido úrico en el organismo.
- Alergias: el consumo de marisco (especialmente gambas y calamares), es una de las causas más frecuentes de alergia alimentaria, que se manifiestan con síntomas asmáticos, urticaria y rinitis.