**atum albacora-(**Thunnus albacares**)**

**Características da espécie**

Sou o ATUM – Albacora, tenho como a maioria dos atuns o corpo alongado, o que me torna um excelente nadador, fazendo longas migrações a grandes velocidades.

Posso nadar e caçar em água frias, pois consigo manter a temperatura corporal superior à temperatura da água.

Possuo linhas escuras quase verticais no ventre e uma segunda barbatana dorsal, bem como uma barbatana anal grandes e amarelas.

Alimento-me de lulas, crustáceos e uma variedade de peixes.

O meu pico reprodutivo ocorre no verão.

**Benefícios nutricionais do seu consumo**

Sou uma excelente fonte de ômega-3, ferro, fósforo e cálcio – sais minerais importantes para a prevenção de doenças cardiovasculares, diminuindo a hipertensão.

Sou também um alimento antioxidante e anti-inflamatório natural.

**Origem Geográfica**

Encontram-me no Atlântico Nordeste e Mar Mediterrâneo.

Formo cardumes que habitam maioritariamente junto à superfície. Posso, no entanto fazer mergulhos superiores a 500 metros à procura de alimento.

**Sustentabilidade Da Espécie**

A pesca do atum, intensa há séculos, viu-se amplamente impulsionada pelo uso na gastronomia oriental, principalmente no Japão, onde é muito apreciado para a elaboração de sushi. Atualmente, é exportada para o Japão cerca de 70% das capturas realizadas no mediterrâneo, a preços que atingem os 100 euros/Kg.

A exploração dos cardumes de atum, muitas vezes incluindo a captura de exemplares muitos jovens, sem atingirem a idade adulta, levou a espécie a ficar numa situação crítica.

**peso Mínimo De Captura**

3,2 kg.

**Estado de conservação**

As diferentes espécies de atum caracterizam-se por serem peixes migratórios e grandes predadores.

O atum está no topo da cadeia trófica, por isso, o seu desaparecimento pode ter consequências drásticas para os oceanos. Esta espécie tem um efeito regulador das outras espécies no ecossistema marinho. O atum é uma espécie considerada vulnerável à exploração pesqueira, porque demora em média 4 anos para atingir a maturidade reprodutiva.

A minha longevidade oscila entre os 8 anos.

A generalidade dos stocks de atum estão a chegar ao limite máximo de exploração e muitos deles estão a diminuir rapidamente ou encontram-se esgotados.

Sou uma espécie muito apreciada para conservas e a grande procura leva a que as frotas se desloquem cada vez para mais longe e por vezes cederem ao envolvimento em atividades ilegais como a pesca pirata.