

# Carne: quando e come sostituirla

SALUTE

V DA REDAZIONE VINOSANO 7 MAGGIO 2020

Secondo i dati del Rapporto Italia 2020 dell'Eurispes, il 6,7% dei connazionali si dichiara vegetariano e il 2,2% vegano, per un totale dell'8,9% della popolazione, in aumento rispetto al 2019 (7,1%) e al 2018 (7,3%). In molti casi, questa scelta si inserisce in un più ampio quadro di attenzione alla salute e al benessere, in altri al rispetto per gli animali e l'ambiente. **“Nella Dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come modello di alimentazione sana ed equilibrata, la carne è consumata meno di tre volte la settimana e le porzioni non superano i 150 grammi”**, dice Giacco dell'Istituto Scienze dell'Alimentazione (Isa) CNR.

“Le linee guida per una nutrizione corretta per la popolazione generale raccomandano **di non superare le quantità di tre porzioni la settimana**: i risultati di numerosi studi mostrano che con l'aumento del consumo di carne rossa, ma anche di pollame, cresce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete e tumori, che sale ulteriormente se si considerano le carni rosse processate (insaccati). Va sottolineato, però, che i dati sul rischio di malattie cronico-degenerative legate al consumo di carne deriva soprattutto da studi condotti **negli Stati Uniti e nei Paesi nord europei**, dove la popolazione assume carne quotidianamente e in quantità elevata, nel contesto di una dieta poco salutare perché ricca di grassi animali e zuccheri aggiunti e con basso consumo di alimenti quali cereali integrali, legumi, frutta e verdura che caratterizzano invece la Dieta mediterranea”.

È ragionevole inoltre un giusto bilanciamento tra i differenti tipi di carne. “La principale caratteristica nutrizionale di questo alimento è il suo **elevato contenuto di proteine** (in media 20 grammi su 100 di prodotto) ad alto valore biologico”, prosegue la ricercatrice. “A differenza delle proteine contenute in cereali e legumi, queste presentano tutti gli aminoacidi essenziali che l'organismo non può sintetizzare e deve perciò introdurre necessariamente con la dieta. La carne contiene, inoltre, una quantità variabile di grassi: in quelle magre circa 2 grammi l'etto (ad esempio nel filetto), nelle grasse in media 10 grammi (ad esempio nel vitellone). Il contenuto di colesterolo è in media di 70 mg su 100 g di prodotto. La composizione in macronutrienti delle carni bianche (pollo, coniglio, agnello, etc.) è simile a quella delle rosse, la differenza riguarda il contenuto in micronutrienti, in particolare di ferro, che nelle rosse è più alto (circa 3 mg contro 0.4 mg per etto di prodotto) e più biodisponibile”.

**Coloro che rinunciano al consumo di carne** possono indirizzarsi verso pesce e uova, eccellenti sostituti ricchi di proteine ad alto valore biologico. “Le persone che invece scelgono di escludere totalmente gli alimenti di origine animale devono consumare minestre a base di cereali e legumi che riescano a fornire un supporto di aminoacidi essenziali”, precisa l'esperta. In alcune età e condizioni, però, è indispensabile maggiore attenzione. “Un consumo moderato di carne in età pediatrica e in alcune condizioni fisiologiche, ad esempio nelle donne in gravidanza o allattamento, è indispensabile perché assicura una crescita adeguata dei bambini, del feto e del neonato”, prosegue Giacco. “Queste categorie, rispetto agli adulti e alla popolazione generale, hanno un maggiore fabbisogno di proteine ad alto valore biologico e di micronutrienti. Anche loro comunque possono ricavarle da pesce e uova, nel contesto della Dieta mediterranea”.

**Rosalba Giacco, Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr**