

Carne **vale**

Fonte di proteine, ferro e vitamine, per godere degli effetti benefici della carne senza rischi per la salute è meglio, però, consumarla con moderazione.

Ersilia Troiano

Bianche, rosse, nere. Uno dei modi più diffusi per distinguere le carni si basa sulla colorazione che assumono dopo la macellazione. Quelle rosse provengono da animali adulti, come bue, montone, cavallo e da alcuni animali da cortile (piccione, faraona, anatra), mentre quelle bianche dai classici animali da cortile (pollo, tacchino e coniglio) e – a dispetto di quello che siamo abituati a pensare – da giovani animali da macello, come vitello, agnello, capretto e maiale. La carne nera, meno conosciuta e consumata, anche in virtù della minore disponibilità e del costo più elevato, è invece quella di selvaggina: lepre, fagiano, cinghiale, capriolo.

Più classicamente le carni vengono anche suddivise in bovine, bufaline, ovine, equine, caprine, suine, avicunicole, a seconda della specie animale da cui provengono.

Pro e contro

Qualunque sia la sua provenienza, si tratta di un alimento con un elevato valore nutritivo. È una fonte primaria di proteine, di ferro e di altri minerali, come zinco e rame, oltre che di vitamine del gruppo B. Tra queste la vitamina B12, fondamentale per la corretta maturazione dei globuli rossi (il cui *deficit* può provocare un particolare tipo di anemia detta pernicioosa), è contenuta esclusivamente negli alimenti d'origine animale e in particolare nella carne e nel latte. Ma negli ultimi anni ha subito una serie di accuse che hanno contribuito a renderla, nell'immaginario collettivo, nociva per la salute. Numerosi studi scientifici hanno, infatti, dimostrato che un consumo eccessivo di carne, soprattutto rossa e conservata (salumi), può rappresentare un fattore di rischio per diversi tumori, in particolare del tratto digerente, della prostata e della mammel-



la. Altro aspetto da non sottovalutare è l'impatto ambientale che il consumo di carne determina (inteso in termini di emissioni di CO₂, o meglio, di quantità di gas serra emessi per produrla). La sola produzione di quella rossa determina un impatto ambientale da 20 a 30 volte superiore a quello dei prodotti ortofrutticoli.

Misura di sicurezza

Allora il consiglio è quello di consumarla con misura, fin dall'infanzia: giuste porzioni con la giusta frequenza settimanale, per godere degli importanti effetti benefici sulla salute senza alcun rischio. Le linee guida raccomandano carni magre (sia bianche che rosse) non più di 2 o 3 volte alla settimana, ma ciò che conta di più è la giusta porzione che è di molto inferiore alle quantità che siamo abituati a mangiare. Una porzione di carne adeguata per un adulto è, infatti, pari a circa 100 g, pesata a crudo, mentre per un bambino è circa la metà. Per quel che riguarda la varietà da scegliere, va considerato che oggi le carni hanno un contenuto di grassi molto inferiore rispetto al passato, grazie alle tecniche di allevamento e all'alimentazione animale. È possibile dunque variare e alternare tutti i tipi di carne secondo i gusti e il costo, avendo l'accortezza di eliminare il grasso visibile (per esempio, la pelle del pollo) prima di cuocerla, per evitare che i grassi penetrino e si scioglano nelle carni durante la cottura.

Presi nel sacco

E salumi e insaccati? Bisogna innanzitutto chiarire che queste parole in realtà sono sinonimi, ma che c'è una distinzione nutrizionale tra gli insaccati prodotti con carne tritata (salame e mortadella) e quelli ottenuti da tagli interi, come prosciutto, speck e bresaola. Questi prodotti possono essere inoltre distinti in freschi (salsicce), stagionati (salame o prosciutto crudo) o cotti (prosciutto cotto, mortadella, zamponi). Molto ricchi di sale, il loro consumo va limitato al massimo a 1-2 volte alla settimana, in porzioni variabili dai 30-40 g per salame e mortadella agli 80-100 g per salsicce, speck, prosciutto crudo o bresaola. E per i più piccoli? A seconda del gusto e della capacità masticatoria (molti bambini hanno, ad esempio, difficoltà a masticare bene il prosciutto crudo o lo speck) possiamo proporre gli insaccati con la stessa frequenza, ma in porzioni dimezzate. ■

Alla leggera

Mettersi a dieta dopo le feste è un classico così come la ricerca di prodotti miracolosi che ci aiutino a tornare in forma con pochi sacrifici. E quindi via libera all'acquisto di integratori, tisane, e prodotti "salutistici" che, nella maggior parte dei casi, e ammesso che non ci arrechino danni, non fanno altro che far dimagrire solo il portafoglio.

Senza zuccheri aggiunti, leggeri, con meno calorie, magri, sono alcune delle diciture che troviamo sugli alimenti dal presunto valore nutrizionale diverso rispetto ai loro equivalenti convenzionali e a cui affidiamo le nostre speranze per un'alimentazione gustosa e al tempo stesso adeguata. Ma basta leggere l'etichetta per rendersi conto che il *light* non è tanto più leggero dell'equivalente convenzionale. Molto spesso, infatti, la riduzione di calorie o di grassi non va oltre il 20-30 per cento, con il rischio – documentato da numerosi studi scientifici – di consumare quantità maggiori ed eccessive del prodotto ritenuto più leggero, senza ottenerne dunque alcun vantaggio dal punto di vista nutrizionale. Ancora: la riduzione di grassi o zuccheri spesso viene compensata con ingredienti di qualità inferiore o di cui non bisognerebbe eccedere nel consumo (per esempio, i dolcificanti non naturali). E che dire del gusto? È sicuramente diverso, perché i sostituti degli ingredienti naturali, in particolare dei grassi, spesso alterano i sapori o conferiscono all'alimento un retrogusto non molto gradevole. Con un pizzico di ragionevolezza, dunque, rassegniamoci all'idea che una patatina frita, sebbene "magra", rimane sempre una patatina frita, come pure una merendina o un formaggio. L'unica strada per un'alimentazione sana, bilanciata e, perché no?, economica, è dunque quella di correggere le abitudini sbagliate, imparare a conoscere le porzioni adeguate di consumo, leggere le etichette, senza farsi suggestionare dalle strategie, sempre più raffinate, della pubblicità. ■

Quello che c'è da sapere sui prodotti light, per non farsi ingannare da facili promesse.

