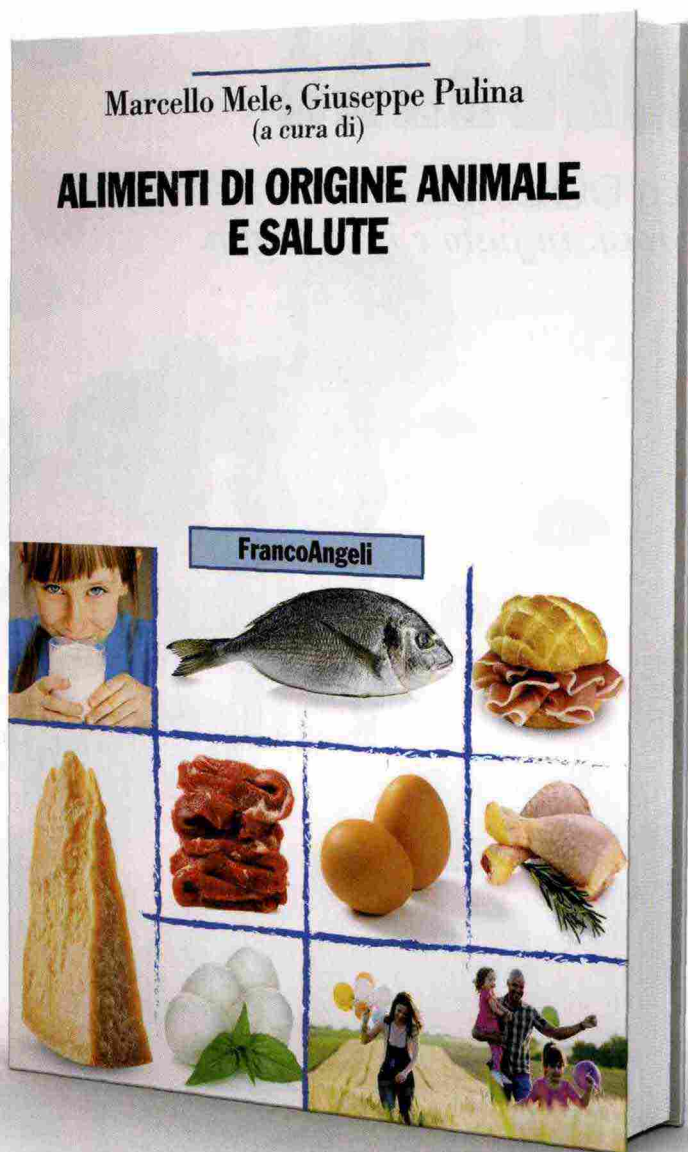


libri letti per voi

di GIUSEPPE PULINA

PROFESSORE ORDINARIO DI ANIMAL SCIENCE
UNIVERSITÀ DI SASSARI



Un uovo al giorno? Si può fare

Gli alimenti di origine animale sono una componente essenziale per una dieta equilibrata. Sempre più spesso però la loro salubrità viene messa in discussione. Il professor Giuseppe Pulina ci aiuta a far chiarezza in tema presentandoci il suo ultimo libro

L'opera nasce dalla volontà di chiarire il reale ruolo nutrizionale dei prodotti di origine animale, cercando di metterne in luce gli aspetti positivi, i legami con i metodi di produzione e le caratteristiche che potrebbero essere migliorate attraverso l'applicazione delle tecnologie più attuali. Ne è scaturito un testo che traccia un percorso che parte dal loro ruolo nella storia evolutiva della specie umana, chiarisce l'azione di molti dei nutrienti in essi contenuti e passa in rassegna le caratteristiche nutrizionali e funzionali di carne, latte e prodotti lattiero-caseari, uova e prodotti ittici. A essere ben sottolineato il fatto che tutti questi alimenti sono caratterizzati da una grande variabilità nelle loro caratteristiche chimico-nutrizionali, che dovrebbe essere adeguatamente considerata al fine di comprenderne a fondo il reale effetto sulla salute umana. Un tipico esempio è fornito delle carni, categoria di alimenti estremamente complessa, ma che purtroppo viene spesso considerata solo come rossa o bianca, perdendo così buona parte delle informazioni legate alla specie di provenienza e alle caratteristiche del sistema di produzione che le ha generate. Analogo discorso può essere fatto per il latte e i suoi derivati, per i quali la variabilità è ancora più ampia di quella delle carni. Per i prodotti ittici l'analisi delle caratteristiche nutrizionali ha preso in considerazione innanzitutto le differenze in base alla provenienza (pesca o acquacoltura), sfatando anche alcune credenze; sono state quindi raccolte le principali evidenze scientifiche che scaturiscono dall'analisi delle indagini cliniche, epidemiologiche e di laboratorio che, nel tempo, hanno messo in luce sia i benefici sia i rischi connessi con il consumo del pesce. Infine il libro si completa con la descrizione degli aspetti nutrizionali dell'uovo e sugli effetti che il sistema di allevamento, il tipo genetico e l'alimentazione della gallina esercitano sulle sue caratteristiche nutrizionali e qualitative. L'importanza nutrizionale dell'uovo è stata valutata soprattutto per la sua componente lipidica che, in passato, è stata a lungo ritenuta, ingiustamente, tra le possibili cause di ipercolesterolemia; in realtà la ricerca medica ha ampiamente dimostrato che non esiste relazione diretta fra consumo alimentare di colesterolo e livello ematico dello stesso, così oggi è riconosciuto che il contenuto lipidico delle uova ha caratteristiche nutrizionali positive e, pertanto, si ritiene accettabile il consumo anche di un uovo al giorno.

Franco Angeli
Editore
404 pg
45 euro