



di Sabrina Quartieri

Ipocalorica, nutriente e sostenibile: la rivincita della bistecca nell'abecedario "Carnipedia"



Se le diete sono sempre più una delle principali cause di divorzio e aumentano i casi in cui dal giudice, tra genitori separati, si discute su come alimentare i figli, è il momento di fermarsi e fare un simbolico "refresh" di coppia. Come? Aprendo un libro che vi farà capire quanto sia più sano e giusto farsi una bistecca insieme, anziché "farsi la guerra" a colpi di convinzioni alimentari spesso inutilmente integraliste. Insomma, prima di dire "no" alle proteine animali per questioni etiche o salutiste, conviene davvero iniziare a sfogliare "Carnipedia. Appunti per una piccola enciclopedia della carne" (FrancoAngeli editore), perché riapre il dibattito di un argomento controverso e il più delle volte demonizzato: «Ho scritto il libro basandomi su rigorose fonti scientifiche e letterarie - spiega nel corso della presentazione del volume a Roma Giuseppe Pulina, presidente di Carni Sostenibili e professore di Zootecnia all'Università di Sassari - e spero di aver reso la lettura semplice e gradevole anche e soprattutto per coloro che lontani da questo mondo hanno la curiosità di conoscerlo meglio».

D'altra parte, se in casa tra coniugi si litiga per colpa dell'ortoressia (un comportamento alimentare che trasforma l'idea del mangiare sano in un'ossessione patologica), bisogna anche fare i conti con le raccomandazioni sempre più frequenti dei pediatri e dei medici dell'età evolutiva. Ovvero, fare attenzione ai regimi alimentari che vengono scelti da alcuni genitori per i

RIMANI CONNESSO CON LEGGO

Facebook

Twitter

ROMA



SFOGLIA IL GIORNALE

MILANO



SFOGLIA IL GIORNALE

GUIDA ALLO SHOPPING



propri figli e che non prevedono proteine animali: «È aumentata la casistica di ricoveri di bambini malnutriti che manifestano anche sintomi irreversibili», ricorda Pulina, che se da una parte si dice rispettoso delle convinzioni alimentari altrui, dall'altra col suo libro vuole combattere le ideologie e le fake news legate a questo microcosmo. «Alcuni genitori sono sconsiderati nell'imporre diete di un certo tipo ai bambini», tuona la dottoressa Elisabetta Bernardi, biologa e nutrizionista, che ricorda in proposito le raccomandazioni pubblicate su "Annals of Internal Medicine" e sull'imponente "Burden Disease Study" uscito sul Lancet: «Il consumo di carne all'interno di una dieta equilibrata è benefico per la salute. Inoltre, c'è un forte legame tra i suoi nutrienti e lo sviluppo cognitivo e motorio dei bambini. Vale lo stesso per gli anziani, che se privati di un appropriato regime alimentare, registrano un declino nelle abilità legate alla conoscenza».

La carne, infatti, ha delle proteine di ottima qualità (come anche quelle del pesce e delle uova); e poi contiene il ferro, che previene le diffusissime anemie, e lo zinco, che si presentano in una forma più assimilabile rispetto ad altre fonti. Infine, non mancano le vitamine, come la B12, né tanto meno gli antiossidanti. «Il pacchetto è davvero completo e decisamente efficiente perché ha poche calorie, e si compone di tanti nutrienti. Nella dieta mediterranea – spiega la dottoressa – considerata la migliore per la longevità, è prevista la carne, anche trasformata. Il principio da seguire è quello della varietà, privilegiando la rossa, più ricca di ferro, durante la crescita o se si pratica tanto sport, e la bianca se si ha bisogno di un maggior apporto proteico. Piuttosto occorre stare attenti alla preparazione. I metodi devono essere quelli tradizionali, perché il barbecue, o comunque la cottura a fiamma viva, produce delle sostanze nocive (ma questo vale per qualsiasi alimento cucinato in questo modo)». La nutrizionista aggiunge quindi, che i consumi attuali della carne sono considerati moderati (100 grammi tre volte a settimana per gli adulti e 80, quattro volte, per i bambini).

Ma le proteine animali continuano, però, a essere un argomento di discussioni, anche accese: «Sono stato minacciato e chiamato assassino da gruppi di estremisti vegani – racconta l'antropologo Marino Niola, professore di food studies presso l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa – Oggi purtroppo, nella società della ricchezza, il cibo è diventato divisorio. Ci si riconosce per tribù alimentari, perché siamo "quello che non mangiamo", ahimè, ben lontani dal motto coniato da Feuerbach". Ma è bene sapere che se abbiamo vinto la sfida evolutiva è anche per la carne, un alimento che è profondamente legato alla nostra tradizione», aggiunge Niola, ricordando quando questo bene alimentare veniva guardato con rispetto e non demonizzato. Se oggi una bistecca non è più un lusso, diventa fondamentale che sia però prodotta in modo sostenibile, rispettando gli animali, gli allevatori, i consumatori e l'ambiente. «Il modello di allevamento italiano è il più sostenibile al mondo – ricorda Luigi Scordamaglia, coordinatore Filiera Italia – Lo dicono i dati». Per produrre un chilo di carne in Italia il quantitativo di metano emesso è il più basso di tutti, grazie alle tecnologie impiegate. E per via del sistema di economia circolare "zero waste" attivato, la maggioranza delle deiezioni animali viene usata per produrre energie rinnovabili.

«Basta aggiungere – continua Scordamaglia – che il volo di una persona da Roma a Bruxelles produce una maggiore quantità di anidride carbonica rispetto a quella derivante dal consumo annuale di carne della persona stessa». Ad aprire la presentazione del volume al Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali, è Felice Assenza, Direttore Generale del

Black Friday, su Amazon è già boom di offerte: tutto quello che c'è da sapere

ROMA OMNIA VATICAN CARD

Visita i Musei Vaticani, la Cappella Sistina e San Pietro senza stress. Salta la fila e risparmia

Prenota adesso la tua visita a Roma



LE ALTRE NOTIZIE



LA ROSSA
Guida Michelin 2020, Enrico Bartolini riporta le tre Stelle a Milano. Bocciato Vissani. Tutti i premiati



MILANO
Milano: Joia, la felicità di gustare piatti vegetariani stellati



ROMA
Roma: Dao, la cucina cinese per palati gourmet

Cerca il tuo immobile all'asta

Regione

Provincia

Fascia di prezzo

Data

INVIA



Mipaaf per le Politiche Internazionali e l'Unione Europea: «Mentre in Italia si demonizza il consumo di carne, nel resto del mondo la domanda di proteine animali è in continuo aumento e quindi bisognerà far crescere anche la produzione agricola e zootecnica. Ma non si può dimenticare la questione ambientale. Allora – aggiunge Assenza – occorre compiere uno sforzo maggiore verso modelli sempre più sostenibili, che aggregino tutta la filiera», spiega il Direttore, sottolineando l'importanza di garantire la tracciabilità dei prodotti, anche importati. Ma, soprattutto, la trasparenza di mercato: «L'agricoltore e l'allevatore non devono essere più – conclude Assenza – l'anello debole».

Giovedì 7 Novembre 2019, 20:46

© RIPRODUZIONE RISERVATA

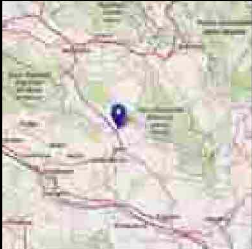
POTREBBE INTERESSARTI ANCHE..

COMMENTA

ULTIMI INSERITI PIÙ VOTATI

0 di 0 commenti presenti

DALLA HOME



ULTIMA ORA

Terremoto a L'Aquila: forte scossa avvertita anche a Roma e a Napoli. «Gente in strada nella Marsica»



TERRORE SUL TRENO

Bologna, donna accoltellata sul Frecciarossa: è grave. Fermato l'aggressore: è l'ex fidanzato, addetto alle pulizie. Ferito un altro passeggero



LA SENTENZA

Marco Carta, la Cassazione lo gela: «Legittimo l'arresto» per il furto delle magliette



VICENZA

Un cieco, un cardiopatico e un folle: tre falsi invalidi della stessa famiglia



JACKPOT OLTRE I 28 MILIONI

Estrazioni Lotto, Superenalotto e 10eLotto c oggi giovedì 7 novembre 21

LE PIÙ CONDIVISE

