

IL DIBATTITO

«La carne fa male?
Una grande fake
Ecco le prove»

Giuseppe Pulina, ordinario
di Zootecnia, "sdogana" la rossa

di PASQUALE PORCU

Ma chi ha detto che le carni fanno male? Giuseppe Pulina, professore ordinario di Zootecnia speciale alla università di Sassari, sostiene il contrario.

Con dati scientifici alla mano. E lo fa con un gustoso libro appena pubblicato dall'editore Franco Angeli. Il volume, intitolato "Carnipedia, appunti per una piccola enciclopedia delle carni" voce per voce, in ordine alfabetico, demolisce i troppi luoghi comuni che hanno accompagnato questo prezioso alimento. Non c'è rete televisiva, giornale, rivista - per non parlare dei siti internet - che da qualche anno non si occupi di cucina e in generale di alimentazione.

E come succede per il calcio, ciascuno dice la sua, esprime giudizi e fa considerazioni, quasi mai supportate da dati scientifici certi e verificabili. Ed ecco che, sulla scia di mode sostenute da crescenti passioni vegane, si arriva ad affermare che le carni siano nocive all'organismo, che le carni rosse provochino tumori, che gli allevamenti di animali siano la causa dell'aumento del gas serra, con ovvie conseguenze per il pianeta. Che la produzione di carni avvenga con criteri poco etici. E chi più ne ha più ne metta.

E così il professor Pulina, uno dei più autorevoli studiosi di zootecnia a livello nazionale, con trecento e oltre pubblicazioni scientifiche a suo nome, si è preso la briga di smontare ciascuno di quei luoghi comuni, argomentando con dati ricavati da ricerche e studi di incontestabile valore scientifico.

In 28 capitoli, tanti quante sono le lettere dell'alfabeto, analizza le voci del dizionario delle carni. Da A come allevatore alla Z di zootecnia, passando dalla F di Fiorentina alla L di lardo, dalla T di tagli pregiati alla P di polli e affini.

Nelle 160 pagine del volume c'è spazio per passare in rassegna le principali ricette di carne delle regioni italiane, con citazioni di proverbi in sardo e con un corredo iconografico ricercato.

continua alle pagine 4 e 5

Dieta equilibrata

Il manzo non è nocivo, ci vuole solo moderazione

continua dalla copertina

Professor Pulina, partiamo da un tema molto caldo. È vero che le carni, in particolare quelle rosse, sono nocive?

«Da sempre le carni sono state un alimento prezioso per l'uomo. Era il cibo dei convalescenti e delle persone debilitate che dovevano recuperare forze. Erano anche i cibi dei ricchi e anche per questo sono stati considerati un modello di alimentazione per la popolazione. La demonizzazione di questo alimento arriva col diffondersi della filosofia animalista che ha creato una corrente di pensiero per il quale è nocivo il consumo di carne. La letteratura scientifica è concorde nel dire che i grassi di origine animale, non solo la carne, non sono nocivi per l'uomo. Lo dice anche chiaramente l'associazione europea dei cardiologi. E non dimentichiamo che poi la carne ha un contenuto di proteine e di altri componenti quale

il ferro che è essenziale per il nostro organismo, soprattutto in certi momenti della nostra vita».

Ma esiste una correlazione tra il consumo di carne e l'insorgere dei tumori?

«Tra i circa 150 tipi di tumori conosciuti esiste il sospetto per quanto riguarda l'insorgere del tumore del colon retto. Ma è un problema che riguarda il tipo di cottura della carne, non il suo consumo. Il problema, infatti, riguarda anche la carbonizzazione del fondo delle pizze. Ma nessuno si sogna di dire che le pizze sono cancerogene».

Questo vuol dire che potremmo mangiare bistecche tutti i giorni senza correre rischi per la nostra salute...

«La parola d'ordine deve essere sempre moderazione e varietà. Anche l'acqua può fare male se si eccede nelle dosi. Anche in questo caso a guidare le nostre scelte, anche per quanto riguarda l'alimentazio-

ne, deve essere l'equilibrio. In fondo era, nei fatti, quello che succedeva anche ai tempi dei nostri nonni. La carne bovina

si mangiava una volta ogni tanto, quando si ammazzava un bue o un vitello. Ma non capitava ogni giorno. Idem per quanto riguardava la carne suina, la si mangiava nei mesi freddi quando si ammazzava il maiale. Nel resto dell'anno si mangiavano polli, galline e conigli. Ma certo non tutti i giorni. Ora, invece, chiunque può andare al supermercato e mangiare bistecche di manzo. Evidentemente sbagliando, dal momento che un'alimentazione corretta presuppone la varietà e il rispetto delle dosi».

Sta parlando del primato della dieta mediterranea?

«Anche sulla dieta mediterranea hanno circolato idee talvolta confuse. La dieta mediterranea è un patrimonio immateriale dell'umanità. Questo non vuol dire che a Marsiglia e a Palermo si mangiano le stesse cose che ad Atene e a Pantelleria. Certo, la carne, i legumi, la frutta fresca sono sempre compresi in quella dieta. Ma più che altro si vuole ribadire l'importanza di uno stile di vita sano e senza stress, lo stare insieme, l'importanza dell'attività fisica e così via».

Carne e ambiente: sono giustificate le critiche che gli ambientalisti rivolgono agli allevatori di bestiame?

«Da quando esiste il mondo le attività dell'uomo hanno un impatto con l'ambiente. Cattive pratiche agronomiche hanno desertificato a suo tempo la Mesopotamia. Danni enormi hanno fatto anche la pratica selvaggia della caccia e il fuoco. L'impatto antropico sull'ambiente è stato, spesso, molto pesante. Non sono d'accordo, però, con chi sostiene che l'agricoltura sia il nemico principale per l'ambiente. La FaO sostiene che per quanto riguarda il gas serra l'agricoltura sia responsabile per il 17

per cento. La zootecnia impatta per il 10 per cento, le attività agricole per il 7 per cento. Il restante 83 per cento deriva da altre attività come l'industria e i trasporti. Dal 1960 a oggi, in Italia, le emissioni si sono dimezzate. Negli Stati Uniti gli allevamenti di bovini creano emissioni pari a quelle create dalle mandrie dei bisonti. Ho fatto uno studio specifico e ho dimostrato che i dinosauri creavano emissioni pari a tutti gli animali, gli erbivori e gli insetti di oggi. Il progresso, insomma, diminuisce e non crea gas serra. L'agricoltura di precisione tende a portare a zero le emissioni. Gli impianti di biogas, infatti, utilizzano i gas per produrre energia non per inquinare l'ambiente. Voglio dire, in generale, che l'agricoltura e la zootecnia hanno salvato l'umanità, hanno creato il cibo giusto per alimentarla, hanno abbellito e tutelato l'ambiente, non hanno distrutto il pianeta. Che cosa sarebbe la Toscana senza l'agricoltura, o il Piemonte senza la viticoltura? Andiamo a vedere come si presenta la natura dove è sparito il lavoro nelle campagne e nei vigneti. E riflettiamo».

Non mi dica che possiamo mangiare, seppure con moderazione, anche uova e formaggi...

«Non salveremo il pianeta evitando di mangiare lardo, uova e formaggi. Un moderato consumo di lipidi, nel senso di grassi saturi, non fa male. Il congresso europeo di cardiologia tenutosi nel 2018 a Monaco di Baviera ha decretato che i risultati ottenuti da una ricerca su 218mila pazienti di 50 Paesi "mostrano che latticini e carne sono benefici per il cuore e per la longevità, al contrario di quanto sostenuto dai consigli dietetici". E a questo punto non aggiungerei altro».

Pasquale Porcu

Non ci sono prove scientifiche di un rapporto con l'insorgere dei tumori

E un allevamento intensivo emette gas quanto una mandria di bufali



Il tema

Nell'infuocato dibattito tra vegani, vegetariani e "carnivori" si inserisce il volume di Giuseppe Pulina, professore ordinario di Zootecnia nell'ateneo turritano. In controtendenza sostiene che la carne non fa male



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



L'autore:
docente
di Zootecnia

L'autore del libro "Carnipedia" è professore ordinario di Zootecnia nel Dipartimento di Agraria dell'università di Sassari. È altresì

autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche sulle produzioni zootecniche, molte delle quali affrontano problemi etici relativi

al settore. È stato preside della facoltà di Agraria e oggi è presidente dell'associazione Carni Sostenibili.

17 È la percentuale di impatto dell'agricoltura rispetto alla produzione di gas serra. Il restante 83% è da addebitare all'industria e ai trasporti

218 Sono le migliaia di pazienti che hanno partecipato a uno studio sui benefici della carne nell'alimentazione rispetto alla longevità e al benessere cardiaco

1960 Da allora a oggi, in sessant'anni, le emissioni di gas serra legate all'agricoltura in Italia si sono dimezzate

