

post event report



Accademia Nazionale
di Agricoltura

ACCADEMIA NAZIONALE DI AGRICOLTURA Quale dieta per una vita migliore?

La conferenza, organizzata dall'Accademia Nazionale di Agricoltura, si è svolta presso l'aula magna dell'**Accademia delle Scienze di Ferrara** lo scorso 22 novembre.

L'evento si colloca nell'ambito delle prestigiose iniziative organizzate dallo storico sodalizio ferrarese, per fornire agli interessati un contributo multidisciplinare e indipendente rivolto a fornire le conoscenze scientifiche sull'equivalenza **"carne rossa-salute-ambiente"**.

Si tratta di un argomento oggi molto distorto nella pubblica opinione in quanto, **ogni giorno, si riscontrano posizioni antiscientifiche, ideologiche, nonché vere e proprie fake news a fini speculativi** che si diffondono in modo tanto capillare e incontrollato da far passare per verità idee oggettivamente scorrette. La carne rossa è dotata di alto valore nutrizionale e salutistico, strettamente correlata a un processo zootecnico accettabile nei reali costi/benefici ambientali pesati nel loro insieme, e ricopre anche un importante ruolo sociale-economico nella filiera produttiva italiana. Tuttavia, l'utilizzo della carne rossa è da tempo oggetto di dibattiti e, più di recente, si assiste a una vera demonizzazione, che include anche affermazioni di impatti negativi sulla salute dell'uomo e dell'ambiente.

La carne può essere sostenibile?

È la domanda che da qualche anno sempre più persone si stanno facendo, per vari motivi: salutistici, economici, ambientali, etici. **La risposta? Sì. Sempre che, ovviamente, la sua produzione e il suo consumo mantengano precise caratteristiche.** Chiediamoci innanzi tutto: che cosa è la carne sostenibile? In sintesi, è quella che si ottiene da allevamenti in cui l'ambiente e il benessere animale sono tenuti in massima considerazione, e il consumo equilibrato le permetta di portare benefici alla salute.

Lo stesso dicasi per l'informazione distorta riguardo alcuni temi come la produzione delle carni rosse e l'associazione di consumo alimentare di quantità elevate a un aumento del rischio di sviluppare alcuni tumori (tipicamente il cancro del colon-retto) ed eventi cardiovascolari come l'infarto miocardico. I relatori hanno affermato la falsità di queste notizie, portando dati scientifici che riportano una realtà completamente differente: **gli impatti della carne bovina sono in linea con quelli degli altri prodotti animali o vegetali e i 2/3 dei terreni agricoli sono dedicati al pascolo, in quanto non utilizzabili per colture arative.** Inoltre i dati disponibili, nel loro complesso, suggeriscono in realtà che il consumo di carne rossa, se mantenuto entro i limiti della moderazione seguendo i suggerimenti delle attuali linee guida nazionali italiane, non si associa ad alcun significativo rischio di patologia. Secondo il **Prof. Giorgio Cantelli Forti** «Occorre precisare che nessuna patologia è associata unicamente al consumo di carne rossa, mentre questa **rappresenta una fonte primaria di proteine ad alto valore biologico e di macro e micro nutrienti**

essenziali. Volendo affrontare in maniera centrale questo tema è opportuno inizialmente sottolineare che l'aumento del rischio di comparsa di patologie riferibili alla carne rossa dipende sia dalla quantità e frequenza del suo consumo, sia da variabili indipendenti, riferibili al singolo consumatore. Pertanto, il consumo di carne rossa sarebbe opportuno definirlo in base alle condizioni individuali di salute e anche alla necessità di assunzione di macronutrienti e di micronutrienti quali, ad esempio, il ferro e la vitamina B12, di cui essa è un fornitore prezioso. Il fabbisogno di questi indispensabili nutrienti per la salute, che sono difficili da reperire e assimilare dagli alimenti di origine vegetale (nei quali la vitamina B12, ad esempio, è assente), aumenta nelle donne in gravidanza, nei bambini e nell'anziano».

Per la **Prof.ssa Silvana Hrelia** «La carne rossa, a lungo demonizzata come nociva per la salute dell'uomo, è in realtà un alimento che, consumato con moderazione nell'ambito della Dieta Mediterranea, apporta all'alimentazione umana proteine di alto valore biologico e micronutrienti importanti per la salute quali il ferro, per il 40% nella forma maggiormente biodisponibile (eme) per l'organismo, e la Vitamina B12, di cui può arrivare a coprire sino al 100% del fabbisogno giornaliero.

Apporta significative quantità di aminoacidi ramificati, fondamentali per la crescita e il mantenimento della massa muscolare, al punto che 100 g di carne bovina ricoprono oltre il 50% del fabbisogno giornaliero.

È una **preziosa fonte di molecole bioattive quali carnitina, carnosina, Coenzima Q, acido lipoico e creatina**, che svolgono importanti funzioni regolatorie nel metabolismo, nonché di peptidi bioattivi, liberati durante la digestione gastrica, **con azioni multifunzionali, tra cui quella anti-ipertensiva e anti-infiammatoria.** Si tratta pertanto di un alimento da consumare in tutte le età della vita, con speciale attenzione rivolta alle condizioni in cui è importante assicurare apporti adeguati di proteine ad alto valore biologico (età evolutiva, donne, sportivi, anziani)».



Website: www.accademia-agricoltura.it