



COMUNICATO STAMPA

Il Comitato Nazionale per la Sicurezza rassicura sulla carne

I preziosi consigli della nutrizionista per consumare carne e salumi nel modo giusto

- Per un **corretto consumo di carne e salumi** è necessario non solo fare attenzione al **metodo di cottura** e alla loro trasformazione, ma anche seguire alcuni accorgimenti per sfruttarne al massimo le proprietà nutritive.
- **Oltre il 92% degli italiani è onnivoro** e continua a seguire un regime alimentare vario, ispirato al modello mediterraneo, consigliato per la presenza di alimenti sia di origine animale che di origine vegetale.

Roma, 11 febbraio 2016 – **Effetto “sazietà”, connubio con alimenti ricchi di vitamina C e qualità del prodotto italiano**: sono alcuni degli elementi più importanti da tenere a mente quando si parla di carne. Dopo il parere positivo su un consumo moderato di carne emesso, su richiesta del Ministero della Salute, dalla Sezione competente del **Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare (CNSA)**¹ – che considera questo alimento “un’importante fonte di proteine ad alto valore biologico e di altri nutrienti essenziali per la vita, soprattutto in alcune fasce d’età e condizioni di salute” – la **nutrizionista Elisabetta Bernardi fornisce 5 preziosi consigli** per consumarla in modo corretto.

“Nella nostra dieta la carne è un alimento che, in quantità moderate, non deve mancare in quanto sicuro e importante fonte di nutrienti essenziali per l’organismo – sottolinea **Elisabetta Bernardi, nutrizionista e autrice del libro “Oggi cosa mangio”** –. Come affermato di recente dal Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare (CNSA), le carni rosse e trasformate non sono la causa principale dei tumori, la cui insorgenza deriva da più fattori di natura individuale, comportamentale e ambientale, incluse le abitudini alimentari. Consumare carne in tutta tranquillità è quindi possibile, ancor più se si seguono alcuni piccoli accorgimenti”.

Ecco cinque consigli fondamentali per consumare al meglio carne e salumi:

- ✓ È consigliabile **consumare carni rosse e salumi in combinazione con gli alimenti contenenti vitamina C**. “L’aggiunta di succo di limone in un piatto a base di carne o il consumo di un frutto a fine pasto – anche di una spremuta d’arancia – grazie al contenuto in vitamina C, non solo facilita l’assorbimento del ferro libero presente nella carne rossa, come accade per i vegetali, ma neutralizza quasi completamente i rischi legati a sostanze potenzialmente dannose dovute alla non corretta cottura o a sostanze utilizzate in alcune trasformazioni alimentari – afferma la nutrizionista –. Non è un caso che nella carne trasformata venga aggiunto acido ascorbico, ossia la vitamina C”.
- ✓ La carne si può rivelare un’**alleata preziosa della linea grazie al suo elevato effetto saziante e al basso contenuto calorico**. “L’effetto anti-fame è dovuto alla soppressione della grelina, l’ormone che stimola la fame, provocato dalla digestione delle proteine. Per stare attenti alla propria forma fisica è importante preferire un taglio di carne magro (ad

¹ Per consultare il parere emesso dal CNSA: Sezione Sicurezza Alimentare CNSA - Parere nr 15 del 4 febbraio 2016 http://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_2_1.jsp?lingua=italiano&id=2473



esempio il filetto per le carni rosse, il prosciutto per il suino e il petto di pollo per quelle bianche) – sottolinea Bernardi –. Una recente ricerca pubblicata su una prestigiosa rivista scientifica² ha esaminato l'effetto delle proteine della carne suina o dei salumi consumate durante il pasto sulla sensazione successiva di fame. Lo studio ha chiaramente dimostrato che un pasto a medio o alto contenuto di proteine derivate dalla carne suina diminuisce la sensazione di fame fino a quello successivo”.

- ✓ **Riscoprire la cottura al vapore o utilizzare una buona padella antiaderente** può essere il modo migliore per preparare un buon piatto a base di carne. La dott.ssa Bernardi ricorda che *“grazie al vapore gli alimenti mantengono quasi inalterate le loro proprietà nutritive ovvero, non perdono vitamine e minerali preziosi di cui tra l'altro la carne è molto ricca. La cottura a temperature elevate o con il cibo in diretto contatto con una fiamma, come il barbecue o la frittura, soprattutto se prolungata, produce invece diversi tipi di sostanze chimiche cancerogene (come gli idrocarburi policiclici aromatici e le ammine aromatiche eterocicliche), un rischio che non insorge con l'utilizzo di padelle antiaderenti di buona qualità”.*
- ✓ **“C'è spesso molta confusione sulle quantità corrette per un consumo ideale di carne** – prosegue Bernardi - *È bene quindi ricordare che, all'interno di una dieta varia ed equilibrata, si può consumare una porzione da 70-100 g di carni rosse e/o bianche 3-4 volte la settimana e 50 g di salumi 1-2 volte la settimana”.*
- ✓ Infine è importante **acquistare prodotti di provenienza nazionale**, la cui sicurezza è garantita da una rigorosa normativa e da un sistema sanitario tra i più strutturati a livello internazionale, grazie ai circa 4500 veterinari ufficiali che ne fanno parte, con ispezioni e controlli quotidiani non solo sul prodotto finito ma su tutta la filiera produttiva.

La sezione competente del Comitato Nazionale per la Sicurezza Alimentare (CNSA), nel parere fornito al Ministero della Salute, raccomanda di seguire costantemente un regime alimentare vario, ispirato al modello mediterraneo basato sul consumo diffuso ed equilibrato di cereali, frutta, verdura, legumi, frutta secca, olio di oliva, moderato consumo di vino nell'età adulta e alternanza delle diverse proteine animali (pesce, carni bianche e rosse, latte e formaggi, uova).

Questo concetto è ben compreso dagli italiani: infatti, come confermato dal [“Rapporto Italia 2016”](#) di Eurispes³, **oltre il 92% della popolazione nazionale è onnivora e continua a seguire una dieta composta da alimenti di origine vegetale e di origine animale**, assicurandosi un equilibrio alimentare che è uno dei segreti della qualità di vita e della longevità degli italiani.

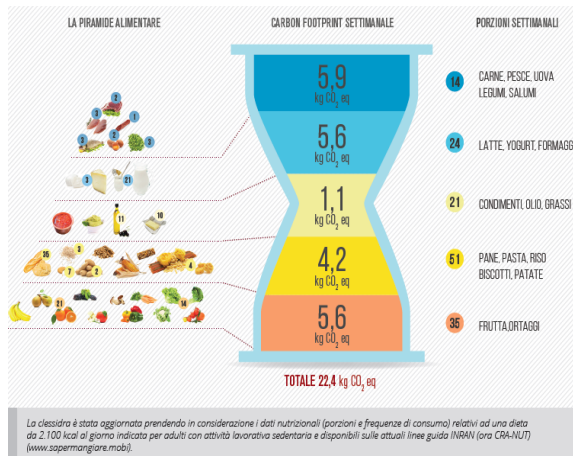
La Clessidra Ambientale

² Leidy H, Hoertel H, Douglas S, Shafer R. Daily addition of a protein-rich breakfast for long-term improvements in energy intake regulation and body weight management in overweight & obese 'Breakfast Skipping' young people. *Experimental Biology*; April 2013

³ <http://eurispes.eu/content/sintesi-rapporto-italia-2015> (Scheda 49)



Un consumo di carne moderato non solo apporta benefici all'organismo, ma è anche **sostenibile per l'ambiente** come viene mostrato dalla Clessidra Ambientale, che rappresenta graficamente l'impatto ambientale del consumo di cibo per una settimana: la moltiplicazione degli impatti dei singoli alimenti per le quantità settimanali suggerite dai nutrizionisti, ad esempio per mezzo della piramide alimentare proposta dal CRA-NUT (oggi CREA), porta a far osservare come mangiare **carne in giusta quantità non comporti un aumento significativo dell'impatto ambientale**.



La Clessidra Ambientale è il fulcro del progetto **Carni Sostenibili** promosso dalle tre associazioni che rappresentano tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo e informativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. www.carnisostenibili.it

Per ulteriori informazioni:

Laura Piovesan
MSL Italia
Tel. +39 02 77 33 6288 / Cell. +39 335 7390159
e-mail: laura.piovesan@mslgroup.com

Federica Lione
MSL Italia
Tel. 02 77 33 6265
e-mail: federica.lione@mslgroup.com