



### ***Carenze nutrizionali dovute alla mancanza di carne***

*Andrei Tanase, 3 dicembre 2012*

Ci sono varie teorie, alcune favorevoli altre contrarie al consumo di carne. Alcuni ritengono che la carne sia causa di cancro e quindi consigliano di non mangiarne troppa. Altri invece ritengono che essa abbia molti benefici e che, se non consumata, provochi carenze nutrizionali.

Le carenze nutrizionali tipiche di un vegetariano o di un vegano sono: ferro, proteine, vitamina B12 e vitamina D. La carne è una buona fonte di ferro e una dieta vegetariana deve essere correttamente bilanciata per fornire quantità adeguate di questo minerale. Per prevenire tale carenza si può, ad esempio, aggiungere limone alle verdure o utilizzare pentole di ferro. Un altro fattore che merita considerazione è l'eventualità di perdite di sangue attraverso il ciclo mestruale; per questo motivo nelle donne si possono sviluppare carenze di ferro, difficilmente sopperibili con una dieta esclusivamente vegetariana.

Le proteine invece possono essere compensate con legumi e frutta secca oleosa. Inoltre, l'uso della soia e l'assunzione di legumi e carboidrati aumenta il valore biologico delle proteine. Gli alimenti di origine vegetale non sono in grado di fornire proteine di alta qualità.

Ancora: la carne contiene tutti gli aminoacidi di cui l'organismo ha bisogno. Per quanto riguarda la carenza di vitamina B12, essa è particolarmente significativa nella dieta vegana. Le fonti di questa vitamina infatti sono solo animali. I primi sintomi di una carenza sono anemia perniziosa (caratterizzata dalla formazione di globuli rossi di dimensioni anormali), vertigini, difficoltà di concentrazione, perdita della memoria, debolezza.

Grazie alle scorte di tale vitamina presenti nel nostro organismo, i sintomi della carenza compaiono non prima di due - tre anni di dieta del tutto priva. Il calcio è un minerale abbondante nei latticini ed essenziale per la formazione dello scheletro, per cui ne sono richieste quantità pari almeno a ottocento milligrammi al giorno. I vegani invece ne assumono meno di quanto è raccomandato.

La vitamina D è fondamentale per i tessuti ossei ed è sintetizzata nel nostro corpo in presenza della luce solare. I vegani devono introdurla nella dieta tramite alimenti vegetali fortificati, per esempio latte di soia arricchito con vitamina D, mentre i vegetariani la introducono con le uova.

Molte ricerche sono giunte alla conclusione che la carne deve necessariamente essere consumata.

Una ricerca pubblicata sul *British Journal Cancer* (2009) sosteneva che una dieta vegetariana fosse un'ottima protezione contro la maggior parte delle neoplasie. Pochi giorni dopo però venne pubblicata una ricerca australiana sulle pagine dell'*American Journal of Clinical Nutrition*, che affermava che i vegetariani avrebbero una struttura ossea molto più fragile rispetto ai mangiatori di carne e le loro ossa sarebbero in media il cinque per cento meno dense.

Va peggio ai vegani, le cui ossa sarebbero il sei per cento più deboli. La stessa ricerca mette anche in luce il fatto che un'alimentazione vegetariana rallenta l'attività cerebrale.

Come sottolineato all'inizio, vi sono anche quanti ritengono che la carne faccia male. Va però evidenziato che non tutti i tipi di carne sono nocivi: non lo è ad esempio la carne di manzo, agnello e maiale nutriti senza mangimi, oppure pollo e tacchino ruspanti e pesce biologico. Questi tipi di carne hanno dei benefici.

Benefici della carne di maiale:

- Il contenuto di mioglobina della carne di maiale è inferiore a quello della carne di manzo, ma molto più alta rispetto alla carne bianca di pollo.
- La carne di maiale è anche molto ricca di timina. È comunque una carne grassa, bisogna quindi limitarne il consumo.

Benefici della carne di manzo

- La carne bovina è una buona fonte di proteine e ferro. Si consiglia di prediligere il consumo dei tagli più magri e di mangiarla in quantità moderata.

Vantaggi della carne di pollo

- È molto ricca di proteine.
- Possiede moltissime di vitamine e minerali.

Tuttavia ha più colesterolo della carne di manzo. È un alimento molto versatile, che può essere utilizzato in tutti i tipi di piatti.

Oltre all'alimentazione vegetariana e vegana esiste anche la Paleo diet, cioè una dieta che prevede un grande consumo di carne.

Proponiamo un esempio, quello di John Durant. Durant è un seguace della dieta paleolitica: cerca di mangiare come i nostri antenati. Mangia quasi tutti i giorni grosse porzioni di carne rossa: manzo, maiale, agnello e altri mammiferi.

Su una cosa si può essere d'accordo con lui: senza carne, l'umanità non si troverebbe dov'è oggi. I biologi dell'evoluzione hanno infatti dimostrato che la caccia e il consumo di carne cotta hanno contribuito in modo significativo allo sviluppo di un cervello di dimensioni maggiori.

Attualmente, la carne è la più abbondante fonte di proteine in tutti i paesi ricchi, tranne il Giappone. Il consumo globale annuo di carne raggiungerà i 376 milioni di tonnellate entro il 2030.

Tuttavia la maggior parte degli abitanti delle nazioni industrializzate conduce una vi-

ta molto più sedentaria rispetto ai primi uomini vissuti milioni di anni fa. Mentre i nostri antenati lavoravano duramente per procacciarsi qualunque tipo di cibo, e con tutta probabilità si confrontavano anche con la possibilità di morire di fame, molti di noi hanno facile accesso a carni fortemente caloriche in qualunque momento. Stiamo quindi consumando più carne di quanto sia salutare?

Venti anni fa, la maggior parte dei nutrizionisti avrebbe risposto di sì, specialmente nel caso di preparazioni più grasse come hamburger o costole. Dopo tutto, il corpo umano converte direttamente i grassi saturi presenti in colesterolo nel sangue, che a sua volta conduce all'aterosclerosi, una delle principali cause di infarto miocardico e di ictus.

Recentemente, tuttavia, alcuni ricercatori hanno messo in dubbio il collegamento tra carne rossa e malattie cardiovascolari, almeno nei termini drastici con cui è stato posto finora.

Un certo numero di studi ha ipotizzato che alcuni modi di trattare la carne, in particolare la conservazione con additivi chimici, o di cuocerla, sarebbero più pericolosi del suo contenuto di grassi saturi.

Inoltre, i ricercatori ora sottolineano l'importanza di tenere conto dell'intera dieta per valutare quali siano le abitudini alimentari sane e quelle dannose.

Per esempio, fare a meno della carne rossa e compensare con cibi come pizza, pane bianco e gelato probabilmente non gioverebbe a nessuno. In accordo con questi punti di vista più sfumati, molti nutrizionisti sono passati a posizioni più moderate.

*Un approccio drastico che preveda di smettere di mangiare tutti i tipi di carne rossa potrebbe non essere un'una buona idea.*

spiega Dariush Mozaffarian, epidemiologo della Harvard University.

*Non tutta la carne rossa è uguale. Si può scegliere.*

Come scegliere, però, è oggetto di un dibattito ancora aperto. Infatti, in Scienze.it sono stati pubblicati recenti studi epistemologici che hanno dimostrato che mangiare carne non è un'abitudine alimentare che va demonizzata di per sé, poiché non tutti i tipi di carne sono ugualmente dannosi per la salute.

Bisogna invece distinguere tra la carne rossa e prodotti trattati come hot dog e simili, e prendere in considerazione, oltre alla dieta, anche lo stile di vita complessivo degli individui. Le migliori prove scientifiche disponibili depongono contro un consumo eccessivo di carni trattate, di carne molto cotta, ma non necessariamente contro modeste quantità di carne rossa fresca.

### **Benefici del Vegetarianesimo: Realtà o Illusione?**

*Riccardo Borgacci, 20 febbraio 2017*

Se è vero che esistono moltissimi studi che attribuiscono alla dieta vegetariana una buona efficacia nel diminuire l'incidenza di alcune malattie, occorre tener presente che sussistono altre ricerche che smentiscono tali ipotesi, altre ancora che la ribal-

tano completamente (maggiore incidenza di alcuni tumori nelle persone vegetariane). Bisogna inoltre considerare che tendenzialmente il vegetariano è una persona attenta alla propria salute, normopeso e che adotta stili di vita salutari (spesso non fuma e fa un moderato uso di alcol).

Non ha quindi alcun senso paragonare chi segue una dieta vegetariana con "l'uomo medio", che più facilmente è in sovrappeso con abitudini di vita scorrette.

Imputare al consumo di carne l'insorgenza di malattie legate alle abitudini dietetiche del mondo occidentale è quindi poco realistico, anche se ascoltando un sostenitore della dieta vegetariana si sente spesso il contrario.

Le patologie cui si fa riferimento sono infatti correlate a numerosi fattori nutrizionali e, solo in parte, all'eccessivo consumo di alcuni tipi di carne. Una bistecca, checché se ne dica, non ha mai ucciso nessuno ed è assurdo rinunciare credendo di fare un favore alla propria salute.

### ***Dalla intervista a Mark Post, inventore della carne sintetica***

*Marina Perotta, il Fatto alimentare, marzo 2012*

Per vedere la carne artificiale al supermercato, bisognerà aspettare ancora 10-15 anni, perché per ora la tecnologia a disposizione è sperimentale e risulta onerosa (un hamburger costerebbe circa 250.000 dollari). Questo dipende anche dal fatto che finora ci sono stati pochissimi investimenti nel campo, e questo lavoro è possibile grazie a un benefattore anonimo. Nessuna grande azienda, per ora, vuole che il proprio nome sia associato alla carne artificiale. Si tratta di un investimento ad alto rischio.

Il punto è: l'insostenibilità del sistema attuale: consumare, consumare, consumare; deprecare, deprecare, deprecare.

In sostanza Post spiega che avere carne tutti i giorni sulle nostre tavole e intendo le tavole del sistema industriale occidentale è pura pazzia:

*Nei prossimi 40 anni la domanda mondiale di carne raddoppierà.*

*Già oggi consumiamo 285 milioni di tonnellate di carne l'anno (41 chili a persona), una follia, e gli allevamenti assorbono il 10% circa di acqua e l'80% di terra coltivabile.*

*Non solo: oggi usiamo il 70% della capacità dell'agricoltura per gli allevamenti e questi ultimi danno un contributo formidabile al riscaldamento globale (il 18% delle emissioni di gas serra proviene dall'allevamento) con le emissioni di metano e con l'impronta di tutto il processo di allevamento.*

*Con questo tipo di carne - secondo studi dell'Università di Oxford - potremmo abbattere l'impatto ambientale del 90%.*