
Rischi e benefici della carne

Autore: Redazioneweb

Fonte: Città Nuova

Consumata in modica quantità può essere un buon completamento della nostra alimentazione. Non mancano però le criticità: le carni rosse, ad esempio, sembrano correlate all'incremento di vari tipi di tumori. Dal libretto Passaparola "Cibo e salute" di Barbara e Paolo Rovea

La carne contiene proteine di ottima qualità, con tutti gli aminoacidi essenziali necessari all'organismo; ricca anche di vitamine (in particolare tutte quelle del gruppo B), ottima fonte di ferro facilmente assimilabile, ma anche di zinco, rame ed altri minerali. Consumata in modica quantità – come del resto è avvenuto nella storia dell'uomo, in prevalenza da piccoli animali – può essere un buon completamento della nostra alimentazione.

Quali sono **le criticità**? La carne, bovina soprattutto, contiene grassi saturi, corresponsabili nell'insorgenza di problemi cardiovascolari; meglio, in questo senso, dare la preferenza alle carni bianche (se possibile, da animali allevati a terra) meglio ancora se consumate senza pelle. Alti consumi di carni rosse parrebbero correlati con l'incremento di tumori soprattutto dell'apparato digerente, ma forse anche di mammella, endometrio ed altri.

Secondo alcuni studiosi il problema sarebbe più importante per le carni utilizzate negli Usa o comunque non nel bacino Mediterraneo, ipercaloriche, più ricche di grassi e povere di proteine rispetto alle nostre; consumate inoltre in quantità molto maggiori che da noi, con metodi di cottura più pericolosi (griglia o barbecue o comunque una carne più cotta rispetto alle nostre abitudini) e senza un idoneo accompagnamento di verdure.

(Tratto dal libretto della [collana Passaparola di Città Nuova "Cibo e salute" di Barbara e Paolo Rovea](#))