

Salute/ vero o falso Eliminarla dalla dieta è inutile, basta controllare porzioni e cottura

Carne rossa, a far male è solo il consumo eccessivo

«Andrebbe mangiata una volta a settimana» • «Quella di cavallo è ricchissima di ferro»

Non ci sono dubbi: negli ultimi anni, essendo cresciuta la consapevolezza dei rischi legati a un eccessivo consumo, la carne rossa ha perso consensi. Tutti sappiamo che mangiarne troppa è sbagliato, ma c'è chi, per scelta etica o eccesso di prudenza, ritiene sia meglio abolirla del tutto dalla dieta. Meglio sarà, quindi, fare chiarezza e approfittarne anche per capire come scegliere al meglio la carne, consumarla, conservarla o sostituirla: lo facciamo con Alessandra Freda, dietista presso il Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità (C.I.B.O.) degli Istituti Clinici **Zucchi** di Monza - Gruppo Ospedaliero **San Donato**.

La carne rossa proviene da animali diversi

VERO

«Vengono classificate come carni rosse quella di bovino adulto, ma anche quella equina e caprina. Le carni di pollo, tacchino e coniglio sono classificate come bianche, mentre la carne di maiale (come quella di vitello) si definisce rosata. La carne di maiale magra, per esempio la lonza, è consigliata anche nell'ambito di regimi ipocalorici».

La carne rossa andrebbe totalmente esclusa dall'alimentazione

FALSO

«In realtà, in base alle linee guida del WCRF (World Cancer Research Found, il fondo internazionale per la ricerca sul cancro, ndr), la carne rossa andrebbe consumata una volta a settimana: bisognerebbe inoltre orientarsi su cotture non aggressive in modo da evitare che si formino parti bruciate che possono sprigio-



nare composti nocivi, e non eccedere con le porzioni. Una porzione media per un adulto si aggira sui 100/120 grammi; quella consigliabile ai bambini sui 50/70 grammi».

La carne di cavallo è ricca di ferro

VERO

«È così, e infatti si consiglia spesso alle donne in età fertile con carenza di ferro, o in generale a persone anemiche. Il ferro presente nella carne di cavallo, prezioso perché immediatamente utilizzabile dall'organismo, è pari a ben 4 mg per 100 grammi, mentre quello negli altri tipi di carne rossa varia dall'1 ai 2 mg per 100 grammi».

Chi non mangia carne deve assumere integratori

FALSO

«Non è così, in quanto in linea di massima chi esclude dalla dieta solo carni rosse, bianche e rosate può ricavare le proteine ad alto valore biologico, il ferro, lo zinco,



L'ESPERTO

Abbiamo chiesto il parere di Alessandra Freda, dietista presso il Centro Interdisciplinare Bariatrica e Obesità (C.I.B.O.) degli Istituti Clinici **Zucchi** di Monza - Gruppo Ospedaliero **San Donato**.

la vitamina D e le vitamine del gruppo B da pesce, latte e uova».

I vegani rischiano carenze nutrizionali

VERO

«Soprattutto se ci si orienta su un regime vegano "fai da te" il rischio di andare incontro a carenze di vitamine del gruppo B, vitamina D, di zinco e di ferro si corre, e può rendersi necessario assumere integratori. Va poi ricordato che, per rendere il ferro contenuto negli alimenti di origine vegetali subito utilizzabile dall'organismo, è bene associarlo ad alimenti con vitamina C. Sarà dunque opportuno, per esempio, condire gli spinaci con il limone, oppure fare seguire i legumi da una spremuta o un kiwi; o, anco-

ra, consumarli con peperoni».

La carne estera è migliore

FALSO

«Per essere certi di acquistare carne rossa di qualità privilegiamo quella allevata e macellata in Italia, dove i controlli sono severi. Anche in altre nazioni, come in Argentina, la qualità non è da meno, se gli animali sono allevati all'aria aperta, rispettando le normative che vietano l'utilizzo di additivi e ormoni. Se acquistiamo carne trita, facciamocela macinare al momento; quanto al consumo, premesso che è sempre bene verificare che il colore sia rosso vivo e non vi siano cattivi odori, ricordiamo che in frigo la carne si conserva un paio di giorni, in freezer 8-10 mesi».

di Francesca Solari