

Data/15-09-2015**Testata/Agi**

Alimentazione: nutrizionisti, carne e salumi in dieta mediterranea (AGI) - Milano, 15 set. - Non solo pasta, pane, olio, frutta e ortaggi. Ma anche carne, salumi, frutta secca, legumi: in occasione della Settimana della Dieta Mediterranea, Carni Sostenibili partecipa ad un incontro - che si terra' il 18 settembre alle ore 18.00 presso Italian Makers Village a Milano, organizzato in occasione di Expo 2015 dalla Societa' Umanitaria - tra esperti in diverse discipline per discutere dei benefici della "Dieta", tra le piu' raccomandate dai nutrizionisti e per riscoprirne gli elementi fondamentali. Alcuni di essi, infatti, spesso non vengono associati automaticamente alla Dieta Mediterranea. Tra questi, le proteine animali. "Pesce e molluschi, carne e uova sono ottime fonti di proteine di origine animale di alta qualita' - afferma Elisabetta Bernardi, Nutrizionista -. La carne, spesso oggetto di pregiudizi, e' uno degli alimenti che contribuisce al perfetto equilibrio nutrizionale garantito dalla Dieta Mediterranea e rappresenta una buona fonte di proteine e aminoacidi essenziali da consumare almeno due volte a settimana. Inoltre, bisogna ricordare che il ferro emico di derivazione animale, come appunto quello derivato dalla carne, e' piu' facilmente biodisponibile e assorbito dall'intestino, mentre quello di provenienza vegetale e' invece legato a sostanze, come i fitati, che ne riducono l'assorbimento intestinale. Un consumo moderato di carne e pesce e' quindi fondamentale per introdurre nell'organismo queste sostanze". Anche la carne di maiale, cosi' come quella di bovino e pollo, presenta una percentuale di colesterolo relativamente bassa. Inoltre, i salumi rappresentano degli alleati "insospettabili" della Dieta Mediterranea: il prosciutto cotto, ad esempio, e' un'ottima fonte di ferro e proteine, particolarmente indicato per i bambini nelle prime fasi della crescita, mentre il prosciutto crudo e' facilmente masticabile e digeribile, quindi un alimento perfetto per le persone piu' anziane. Un'altra importante fonte di proteine sono i legumi. Tuttavia alcuni sali minerali (come il ferro) sono meno assimilabili rispetto alle fonti di origine animale. La frutta secca, invece, puo' rappresentare un ottimo "dessert" o snack in quanto, grazie al ridotto contenuto di zuccheri e alla notevole quantita' di vitamine e di ferro, e' ideale per ritrovare le energie nel corso della giornata o prima dell'attivita' fisica. Inoltre, la frutta secca ha un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (come gli Omega-3 e Omega-6), utili a contrastare il colesterolo e a migliorare l'attivita' del cuore. Tuttavia, il suo alto potere calorico la rende consumabile in quantita' moderate (circa una porzione -30 grammi - 3 o 4 volte a settimana). La frutta fresca, invece, ricca di acqua, minerali, vitamine, caroteni e dall'elevato contenuto di fibre, puo' essere consumata tre volte al giorno (150 gr a porzione) ed e' anche un valido aiuto per mantenere un peso sano. La Dieta Mediterranea puo' dirsi anche sostenibile per l'ambiente come viene mostrato dalla Clessidra Ambientale, fulcro del progetto Carni Sostenibili promossa 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 sostenibilita'.