

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

Alimentare: Carni Sostenibili, c'e' anche carne in Dieta Med

Nutrizionista, salumi per esempio alleati 'insospettabili'

(ANSA) - ROMA, 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 il 18 settembre presso Italian Makers Village tra esperti in diverse discipline per discutere dei benefici della "Dieta" e per riscoprirne gli elementi fondamentali. "Alcuni di essi, infatti - spiega l'Associazione in una nota - spesso non vengono associati automaticamente alla Dieta Mediterranea a causa di convinzioni errate e disinformazione ma e' importante rievocarli in quanto, insieme ad altri alimenti, contribuiscono a rendere questo modello alimentare ideale per il benessere dell'organismo e dell'ambiente. Tra questi, le proteine animali rappresentano una componente importante, talvolta sottovalutata".

"Pesce e molluschi, carne e uova sono ottime fonti di proteine di origine animale di alta qualita'- afferma Elisabetta Bernardi, Nutrizionista e autrice del libro 'Oggi cosa mangio' -. 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, un fattore - confermato anche da recenti studi - che smentisce il pensare comune e che la rende un alimento assolutamente valido, se consumato nelle dosi consigliate. 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