

## Come cambia la Dieta mediterranea: spazio a carne e frutta secca

Milano, 18 set. (askanews) - 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 a un incontro - che si terrà oggi alle ore 18.00 presso Italian Makers Village, in via Tortona 32 a Milano, organizzato in occasione di Expo 2015 dalla Società Umanitaria nell'ambito del suo Salone Internazionale della Ricerca Innovazione e Sicurezza Alimentare - tra esperti in diverse discipline per discutere dei benefici della "Dieta", tra le più raccomandate dai nutrizionisti e per riscoprirne gli elementi fondamentali. Alcuni di essi, infatti, spesso non vengono associati automaticamente alla Dieta Mediterranea a causa di convinzioni errate e disinformazione ma è 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 qualità - afferma Elisabetta Bernardi, nutrizionista e autrice del libro 'Oggi cosa mangio' -. La carne, spesso oggetto di pregiudizi, è 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, è più facilmente biodisponibile e assorbito dall'intestino, mentre quello di provenienza vegetale è invece legato a sostanze, come i fitati, che ne riducono l'assorbimento intestinale. Un consumo moderato di carne e pesce è quindi fondamentale per introdurre nell'organismo queste sostanze".

Anche la carne di maiale, così 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, è un'ottima fonte di ferro e proteine, particolarmente indicato per i bambini nelle prime fasi della crescita, mentre il prosciutto crudo è facilmente masticabile e digeribile, quindi un alimento perfetto per le persone più anziane.

Un'altra importante fonte di proteine sono i legumi i quali, nonostante forniscano proteine di qualità inferiore alla carne, apportano comunque alcuni aminoacidi essenziali, fosforo, calcio, sali minerali e vitamine del gruppo B (B1, B2 e niacina) che non devono mancare in un regime alimentare sano ed equilibrato. Tuttavia alcuni sali minerali (come il ferro) sono meno assimilabili rispetto alle fonti di origine animale ed è per questo fondamentale alternare il consumo di questi alimenti a quello di cibi con caratteristiche nutrizionali diverse, come appunto la carne e il pesce. Inoltre, gli alimenti di origine vegetale sono privi della vitamina B12 - indispensabile per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso - presente invece in quelli di origine animale.

**Data/18-09-2015****Testata/AskaneWS**

La frutta secca, invece, può rappresentare un ottimo "dessert" o snack in quanto, grazie al ridotto contenuto di zuccheri e alla notevole quantità di vitamine e di ferro, è ideale per ritrovare le energie nel corso della giornata o prima dell'attività 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'attività del cuore. Tuttavia, il suo alto potere calorico la rende consumabile in quantità 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, può essere consumata tre volte al giorno (150 gr a porzione) ed è anche un valido aiuto per mantenere un peso sano.