



FEASR



REGIONE DEL VENETO



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

Mangiare informati

SALUTE E NUTRIZIONE



qualità
verificata



SCALICERN
ALLEVAMENTO NATURALE

Mangiare **INFORMATI**

SALUTE E NUTRIZIONE

AMBIENTE E SOSTENIBILITÀ

TAGLI ANATOMICI DEL BOVINO

BENESSERE ANIMALE

SICUREZZA ALIMENTARE

focus

**CONSIGLI PER UN
CONSUMO PERFETTO**



Susanna Bramante, laureata con lode in Scienze e Tecnologie delle Produzioni Animali presso la Facoltà di Medicina Veterinaria dell'Università degli Studi di Pisa, nel 2007 ha ottenuto l'abilitazione all'esercizio della libera professione di Dottore Agronomo e Forestale.

Durante la sua formazione universitaria ha acquisito conoscenze e maturato numerose esperienze riguardanti l'ispezione degli alimenti di origine animale, con particolare attenzione agli aspetti microbiologici e genetici, la tracciabilità di filiera e le certificazioni di qualità. Autrice e coautrice di 11 pubblicazioni scientifiche, ha esperienza di insegnamento di Biotecnologie Genetiche e Biologia sia a livello universitario che privato.

I benefici della carne bovina in tavola

La carne bovina è un alimento prezioso dal valore nutrizionale altissimo, grazie alla sua ricchezza di nutrienti chiave altamente biodisponibili, cioè facilmente assorbibili e utilizzabili dal nostro organismo, come proteine nobili biologicamente utili, vitamine, sali minerali, grassi essenziali e sostanze bioattive benefiche per la salute. Per questo la sua presenza può fare la differenza in una dieta varia ed equilibrata, dando un valido contributo alla copertura di tutti i fabbisogni nutrizionali. In particolare le carni che si fregiano del marchio regionale QV, "Qualità Verificata" promosso dalla Regione Veneto per tutelare le migliori realtà agroalimentari legate al territorio e alle tradizioni, si distinguono per la loro assoluta qualità, prelibatezza e sicurezza, per l'approccio sostenibile e per la particolare cura nella provenienza e nel controllo quotidiano delle materie prime.

Il marchio identifica le carni di Vitellone e Scottona, ottenute secondo il disciplinare di produzione della legge n. 12/2001 "Tutela e valorizzazione dei prodotti agricoli e agroalimentari di qualità", a cui bisogna scrupolosamente attenersi rispettandone gli stringenti requisiti che riguardano le strutture e le modalità di stabulazione dei capi, l'alimentazione a base di cereali, il benessere degli animali e le restrizioni sui trattamenti farmacologici. La specifica alimentazione a base di cereali conferisce alla carne un sapore caratteristico e riconoscibile, grazie alla buona marezzatura data dalla giusta infiltrazione di grasso intramuscolare, che dona morbidezza, succosità, capacità di trattenere i nutrienti in cottura e gusto raffinato. Vediamo in particolare tutti i nutrienti e quali sono i benefici di queste carni bovine in tavola.





Qualità Verificata
per un consumatore
che vuole certezze





Le proteine della carne sono ad alto valore biologico, cioè forniscono in quantità ottimali a soddisfare le esigenze nutrizionali tutti i 9 amminoacidi essenziali per la vita, che non vengono prodotti dal nostro organismo e devono essere assunti quotidianamente solo attraverso gli alimenti: questi costituiscono i “mattoni” di tessuti, ormoni, enzimi e immunoglobuline, importanti per le funzioni biologiche basilari del nostro organismo, per la riparazione ed il rinnovo dei tessuti, per lo sviluppo muscolare e la crescita, per un buon funzionamento del metabolismo, del sistema nervoso e cardiovascolare, e per potenziare le difese immunitarie. 100 g di carne forniscono in media 22-25 g di proteine nobili, cioè più di 1/3 del fabbisogno giornaliero.

Proteine nobili

Vitamine

La carne bovina è una fonte dell'intero complesso vitaminico del gruppo B, come la B1, B2 e B6, essenziali per la crescita e per utilizzare l'energia derivante da carboidrati e grassi; la B5, necessaria per la sintesi di composti vitali e il metabolismo; la biotina o B7, componente essenziale degli enzimi e infine l'importantissima B12, nella sua forma biologicamente attiva, assente negli alimenti vegetali e presente naturalmente solo nella carne e nei prodotti di origine animale. Diversi studi mostrano quanto la vitamina B12 sia indispensabile per l'equilibrio nervoso, per l'umore, per il funzionamento delle cellule del sangue, per un corretto sviluppo cognitivo e psico-attitudinale, soprattutto durante l'infanzia e adolescenza. Ecco perché chi non mangia carne e prodotti animali può incorrere in un deficit preoccupante che causa patologie cardiovascolari, anemia, depressione, disturbi neurologici e della funzionalità cognitiva, per cui dovrà necessariamente assumere integratori o cibi fortificati con questa fondamentale vitamina.

Specialmente nei bambini in crescita è stato dimostrato che una dieta totalmente priva di carne, se cominciata sin dalla tenera infanzia, potrebbe avere un impatto fortemente negativo sullo sviluppo cognitivo durante l'adolescenza. Nella carne troviamo anche le preziose vitamine liposolubili A, D, E, K, essenziali per la pelle, la vista, la cicatrizzazione delle ferite, la crescita, per la salute delle ossa e per potenziare le difese immunitarie. Prima si pensava che la carne non fosse una buona fonte di vitamina D, invece oggi sappiamo che non solo la carne bovina è una delle fonti più affidabili, ma contiene anche composti che aumentano la sintesi e l'assorbimento di vitamina D in assenza di luce solare, confermando le grandi potenzialità di questo alimento. È poi recente la scoperta del Dipartimento di neurologia dell'Università di Birmingham che ha trovato le evidenze scientifiche di una relazione fra consumo di carne e processo evolutivo dell'uomo, rivelando che nella carne c'è la nicotinamide, la "vitamina dell'intelligenza", o vitamina B3, che ha permesso

nell'uomo lo sviluppo di un cervello più grande e maggiori capacità cognitive che ci hanno differenziato dalle scimmie, oltre a migliorare il livello di colesterolo, mantenere la pelle sana e prevenire Alzheimer e patologie legate all'età.



A close-up photograph of a wooden cutting board. On the right side, several slices of cooked meat, possibly beef or pork, are arranged. The meat is pinkish-red in the center, indicating it is cooked to a medium-rare or medium level. A sprig of fresh rosemary is placed on the left side of the board. In the upper right corner, a small wedge of lemon is visible. The background is dark and out of focus.

Qualità Verificata
esprime il meglio della nostra
tradizione in cucina



Minerali ad alta biodisponibilità

La carne è una riserva preziosa di sali minerali come ferro-eme, zinco, selenio, magnesio, rame e iodio, elementi di cui la popolazione è spesso soggetta a carenza. In particolare il ferro-eme, di cui la carne bovina è una delle fonti migliori in assoluto, si differenzia dal ferro non-eme dei vegetali perché più assorbibile e assimilabile dal nostro organismo, quindi biologicamente più utile rispetto al ferro non-eme, la cui biodisponibilità è compromessa.



Il ferro-eme è coinvolto nel colore rosso della carne bovina ed è importante per il trasporto dell'ossigeno e nella resistenza alle infezioni. Una carenza di ferro-eme causa anemia, stanchezza e abbassamento delle difese immunitarie e può portare a una ridotta crescita in altezza nei bambini, minor capacità di concentrazione e apprendimento e ad una riduzione del quoziente intellettivo in età adolescenziale. Lo zinco stimola la crescita, favorisce la cicatrizzazione e aumenta le difese immunitarie; il selenio ha una funzione antiossidante ed è essenziale nella respirazione e metabolismo; il potassio influenza l'attività muscolare e cardiaca; il fosforo fortifica ossa e denti, mentre il cromo interviene nel metabolismo dei carboidrati.

Acidi grassi essenziali

La composizione nutrizionale della carne bovina è estremamente interessante anche grazie alla presenza di acidi grassi polinsaturi (PUFA), omega 6 e omega 3, necessari per garantire una dieta sana, completa ed equilibrata a tutte le età. Grazie ad un'alimentazione controllata degli animali è possibile ottenere livelli ottimali di acidi grassi polinsaturi omega 3 a catena lunga EPA e DHA, che sono i grassi "buoni" più interessanti dal punto di vista biologico e dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, in grado di aumentare lo stato di salute e di diminuire il rischio di patologie croniche e degenerative. Per il corretto funzionamento del nostro organismo ci deve essere un rapporto equilibrato tra omega 6 e omega 3, raccomandato di 4:1, cioè un grammo di omega 3 ogni 4 grammi di omega 6 e devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti che li contengono, in particolare con la carne ed il pesce. Infatti gli omega 3 contenuti nei vegetali come i semi, semi di lino, oli di semi, olio di colza e noci non sono gli stessi di quelli contenuti nella carne e nel pesce, perché a catena corta e per questo inferiori in termini di "attività biologica".






Il nostro organismo è in grado di convertire gli omega 3 a catena corta dei vegetali in omega 3 a catena lunga dei cibi animali, ma questa conversione non è efficiente, in quanto inferiore al 5%, rendendo per questo indispensabili la carne e gli alimenti di origine animale che contengono questi grassi essenziali. Per molto tempo la carne è stata ritenuta ingiustamente tra i responsabili di alcune patologie cardiovascolari per la presenza di grassi saturi e colesterolo, mentre oggi sappiamo che la correlazione non è così diretta, sia perché i grassi saturi non sono tutti uguali e non sono causa assoluta di obesità, ipertensione, cancro, diabete e malattie cardiache, sia perché comunque oggi le carni sono molto più magre per andare incontro alle esigenze dei consumatori e con un maggior apporto

di grassi insaturi benefici per la salute. Anche la presenza di colesterolo negli alimenti influisce pochissimo sui livelli di colesterolo nel sangue, in quanto è di sintesi endogena, ed è legato piuttosto alla scarsa attività fisica, al fumo, al sovrappeso, alla vita stressante, all'ipertensione e all'ereditarietà. Una porzione di 100 g di carne fornisce meno del 30% dell'apporto di colesterolo alimentare raccomandato dai nutrizionisti.





**Cooperativa Zootecnica Scaligera,
nei suoi allevamenti, rispetta in
ogni suo dettaglio il rigoroso
Disciplinare QV**



A fare la differenza è il contenuto, generalmente più alto nei ruminanti e nella carne bovina rispetto alle altre carni, in composti bioattivi, cioè sostanze di cui è stato scientificamente dimostrato l'impatto positivo sulla salute e per la prevenzione delle malattie, conferendo alla carne proprietà nutraceutiche, cioè rendendola un vero e proprio alimento funzionale, in grado di agire quasi come un medicinale promuovendo un buono stato di salute. Questi sono i CLA, i Coniugati dell'Acido Linoleico (4.3 mg per grammo di grasso nel bovino), con proprietà antiossidanti, anti-obesità, antidiabetiche e perfino antitumorali; la carnitina (56-162 mg) promotrice del dimagrimento e della riduzione del colesterolo; la carnosina (452.6 mg per 100 grammi di muscolo bovino) molecola antiossidante e antinvecchiamento, svolge un ruolo importante nel recupero della fatica fisica ed

Sostanze nutraceutiche

è praticamente assente nel regno vegetale; il coenzima Q10 (2.18 mg per 100 g) un potente antiossidante a livello della pelle, in quanto protegge l'elastina e il collagene dal danno dei radicali liberi e dall'invecchiamento; la taurina (38.6 mg/100 g) fondamentale soprattutto per lo sviluppo del cervello nell'età evolutiva, in quanto uno dei costituenti principali del latte materno, confermando l'importanza della carne bovina nella prima infanzia; la creatina (401 mg/100 g) utile per gli sportivi per il metabolismo energetico e migliorare le prestazioni; l'acido lipoico (1-3 mcg/g) importante in gravidanza ed in grado di chelare e rimuovere dal sangue i metalli pesanti, preservando l'organismo dal loro danno; il glutathione (15.34 mg/100 g) potente antiossidante, rafforza le difese immunitarie, previene le malattie cardiovascolari ed è un "meat factor" in grado di aumentare l'assorbimento del ferro non eme dei vegetali; anserina (42.9 mg su 150 g) ha un ruolo nella pulizia del sangue, nell'assorbimento dei nutrienti e si è dimostrata efficace nei pazienti con Alzheimer nel prevenire

le perdite di memoria; infine peptidi bioattivi con importanti funzioni fisiologiche, quali la prevenzione delle malattie associate alla sindrome metabolica e delle malattie mentali, con un effetto positivo sulla salute del consumatore. Gli amminoacidi essenziali e i composti bioattivi della carne bovina si sono rivelati efficaci per ridurre l'apporto calorico e facilitare il dimagrimento, per controllare la pressione arteriosa e per mantenere la funzionalità dell'ambiente intestinale, attraverso i nucleotidi e i nucleosidi propri della carne. È stato dimostrato che anche il collagene, di cui alcuni tagli del bovino, le frattaglie e la trippa sono ricchi, ha un'influenza positiva e in particolare sulla formazione dell'osso, migliorando la guarigione ossea. Altri benefici sulla salute derivanti dai peptidi della carne includono l'attività antipertensiva, antiossidante, antitrombotica, antitumorale, immunomodulatoria e antimicrobica: a tal proposito lo studio sulle proteine della carne bovina come precursori di biopeptidi funzionali, al fine di sviluppare alimenti funzionali e nutraceutici, è attualmente un

campo stimolante da esplorare.

È interessante notare che la maggior parte delle sostanze nutraceutiche sono di natura lipidica e si trovano proprio nel grasso della carne, sfatando il mito per cui bisogna consumare solo carni magre, in quanto proprio nel grasso si trovano i benefici come i CLA, gli acidi grassi essenziali EPA e DHA, il coenzima Q10, la vitamina E ed il beta-carotene con funzione antiossidante. In passato si pensava che queste sostanze fossero presenti solamente nei vegetali o prerogativa delle carni degli animali al pascolo, mentre oggi, grazie a piani di alimentazione mirati, si riescono ad ottenere a livelli ottimali anche nella carne di allevamento controllato, aumentando ulteriormente il valore di questo alimento. Anche il contenuto di colina (47-110 mg/100 g) è frutto di una ricerca recente in quanto questo nutriente trascurato in passato di cui la carne bovina è fonte primaria, si è rivelato essenziale per la salute del cervello, in particolare durante lo sviluppo fetale e necessario anche per una corretta funzionalità epatica.

Con il diffondersi della moda vegan la preoccupazione è anche un abbassamento del Quoziente Intellettivo delle generazioni future, proprio a causa della carenza di colina e di altri nutrienti importanti per la costruzione del cervello.







L'importanza della carne nelle varie fasi della vita

La carne bovina è l'unico alimento che garantisce l'assunzione di tutte le diverse classi di nutrienti contemporaneamente e ad un livello molto alto di biodisponibilità, contribuendo alla copertura dei fabbisogni nutrizionali, specialmente nelle fasce più deboli e a rischio di malnutrizione, come i bambini in crescita, le donne in età fertile e in gravidanza, gli adolescenti, nelle persone con un'attività sportiva di alto livello e negli anziani. Per questo motivo il suo contributo è essenziale per tutti gli individui e per le categorie a rischio, dove si raccomanda un consumo adeguato di carne bovina per prevenire carenze. Ad esempio in gravidanza la carne è fondamentale anche per l'apporto di acido folico e acido lipoico per la formazione del tubo neurale, oltre che di acidi grassi essenziali a lunga catena EPA e DHA, per un corretto sviluppo cerebrale e nervoso del feto e per la sua crescita normale. Nei bambini la carne deve essere introdotta il più presto possibile, fin dallo svezzamento e subito al sesto mese, per fornire immediatamente nutrienti indispensabili per edificare l'apparato scheletrico, muscolare e per le funzioni cerebrali di apprendimento e di memoria.

È stato dimostrato infatti che bambini vegani o allattati da madri vegane o vegetariane hanno un ritardo nella crescita somatica e cognitiva, con peggiori performance e ridotte capacità di concentrazione e apprendimento. Questo per la carenza di nutrienti fondamentali per lo sviluppo del cervello, come gli omega 3 a catena lunga EPA e DHA, lo zinco, la vitamina B12, calcio e vitamina D per lo sviluppo delle ossa, che hanno portato un ritorno del rachitismo proprio nei bambini sottoposti a questa dieta rigida. Ogni giorno assistiamo con sconcerto agli errori delle diete estreme, come i casi recenti e sempre più frequenti di bambini malnutriti, con rachitismo, arresto della crescita, anemia e danni cerebrali permanenti a causa di diete vegane non correttamente supplementate e a tal proposito è stata espressa un'opinione in un position paper di Sipps, Federazione medici pediatri e Federazione italiana

medicina perinatale in occasione del congresso della Società italiana di Pediatria preventiva e sociale: «le diete vegetariane o vegane non sono adeguate nei bambini e nelle donne in gravidanza e non possono essere raccomandate in età evolutiva». Anche negli anziani aumentate quantità di carne si sono rivelate utili per contrastare attivamente la sarcopenia, cioè il deperimento e la perdita muscolare e l'invecchiamento, grazie agli amminoacidi essenziali, ai composti bioattivi e attraverso i nucleotidi e i nucleosidi propri della carne bovina. Esercizio costante e alimentazione ricca di proteine nobili della carne fanno sì che ottantenni in forma e ben nutriti mostrino performances fisiche vicine a quelle registrate per i cinquantenni: di qui l'importanza della carne per invecchiare bene, perchè è vero che la vita si allunga ma solo con una buona nutrizione si può essere longevi in buono stato di salute.

Conclusioni

Siamo di fronte dunque ad un alimento troppo prezioso per potervi rinunciare, simbolo del benessere e della raggiunta agiatezza, consentendo di allungare l'aspettativa di vita e di far esprimere al meglio le potenzialità genetiche degli italiani, che sono più alti rispetto al passato, oltre che più longevi e in salute. La carne si conferma un alimento valido che può contribuire a una dieta completa, equilibrata e sana in tutte le fasi della vita, presente da millenni nell'alimentazione dell'uomo e parte integrante della Dieta Mediterranea, patrimonio dell'UNESCO e modello dietetico più consigliato da tutti i medici e nutrizionisti, grazie al quale siamo tra le popolazioni più longeve e sane al mondo. Seguendo le indicazioni della piramide alimentare IFMeD per uno stile di vita sano ed un'alimentazione equilibrata il consumo corretto di carne bovina è di 100 g 1-2 volte la settimana.











Veneto
The Land of Venice

www.veneto.eu

Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2014 - 2020.
Organismo responsabile dell'informazione: **COOPERATIVA ZOOTECNICA SCALIGERA SAC**
Autorità di gestione: Regione del Veneto, Direzione AdG FEASR e Foreste