

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE: UN “PERSONAL TRAINER PER LA MENTE”

La nutrizionista Elisabetta Bernardi svela i benefici a lungo termine delle proteine animali sulle performance cognitive dei bambini

Milano, 31 agosto 2016 – Il ritorno a scuola si avvicina e tra i buoni propositi per il nuovo anno scolastico vi è quello di iniziare con il piede giusto: allora perché non partire dall'alimentazione? Secondo numerosi studi gli alimenti di origine animale - nelle quantità raccomandate per un'alimentazione sana ed equilibrata - rappresentano un prezioso alleato delle performance cognitive dei bambini: forniscono nutrienti essenziali per il corretto sviluppo del cervello, quali acidi grassi omega-3, la vitamina B12, l'acido folico, lo zinco, il ferro e lo iodio.

“Ci sono alcuni nutrienti che più di altri possono incidere sull'abilità cognitiva, sulla memoria e l'apprendimento e possono rappresentare un alleato in più quando si studia”, afferma la nutrizionista Elisabetta Bernardi, autrice del libro ‘Oggi cosa mangio’.

La vitamina B12 ad esempio, che si trova esclusivamente negli alimenti di origine animale, è un valido alleato degli studenti: la carenza di questo nutriente è associata alla diminuzione della memoria e all'insorgenza di spossatezza e confusione mentale. *“L'effetto di lunga durata della carenza di vitamina B12 è supportata dai risultati di alcune ricerche¹ sul funzionamento cognitivo degli adolescenti che hanno consumato una dieta macrobiotica fino all'età di 6 anni, rispetto a ragazzi che seguivano una dieta onnivora. Da questi studi è emerso che i primi presentavano livelli più bassi di intelligenza fluida, capacità spaziale e memoria a breve termine rispetto ai soggetti di controllo” - continua Elisabetta Bernardi.*

Anche lo zinco è un nutriente essenziale per il cervello: ci aiuta a migliorare la comunicazione neuronale con l'ippocampo, **potenziando così la nostra memoria e i processi di apprendimento.**

“Lo zinco contenuto nella carne è più facilmente assorbibile rispetto a quello contenuto nei vegetali svolge un ruolo fondamentale nella neurogenesi, la maturazione e la migrazione dei neuroni, oltre alla formazione delle sinapsi. Inoltre, si trova in alte concentrazioni nelle vescicole sinaptiche dei neuroni dell'ippocampo che sono coinvolti nel centro di apprendimento e memoria”.

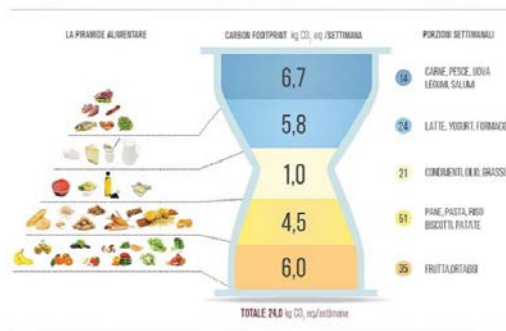
Attenzione invece alla carenza di ferro, può essere la causa di bassi livelli di concentrazione, con conseguenti scarsi risultati scolastici. Il ferro è coinvolto in diversi sistemi enzimatici nel cervello, tra cui quelli che riguardano la produzione di energia, la sintesi del recettore della dopamina, la mielinizzazione delle cellule nervose e la regolazione della crescita del cervello.

“Consumare alimenti che forniscono ferro altamente disponibile migliora le funzioni cognitive e la carne, in particolare quella bovina, che più delle altre fornisce ferro eme, una diversa forma di ferro che l'organismo assorbe in misura maggiore e che non si trova in alimenti vegetali o fortificati”, conclude Elisabetta Bernardi.

Nonostante, infatti, vi siano alcuni cibi molto ricchi di ferro, solo il 10-35% del ferro presente negli alimenti animali ed il 2-10% di quello contenuto nei vegetali viene effettivamente assorbito dal nostro organismo. Il ferro emico di derivazione animale, come carne e in misura decisamente minore nel pesce, è quindi 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.

¹Louwman, M.W., VanDusseldorp, M., Van DeVijver, F.J., Thomas, C. M., Schneede, J., Ueland, P.M., et al. Signs of impaired cognitive function in adolescents with marginal cobalamin status. Am. J. Clin. Nutr. 2000. 72, 762-769

La Clessidra Ambientale



Un consumo di carne moderato non solo apporta benefici all'organismo, ma è anche sostenibile per l'ambiente come viene mostrato dalla Clessidra Ambientale, che rappresenta graficamente l'impatto ambientale del consumo di cibo per una settimana: la moltiplicazione degli impatti dei singoli alimenti per le quantità settimanali suggerite dai nutrizionisti, ad esempio per mezzo della piramide alimentare proposta dal CRA-NUT (oggi CREA), porta a far osservare come mangiare carne in giusta quantità non comporti un aumento significativo dell'impatto ambientale.

La Clessidra Ambientale è il fulcro del progetto Carni Sostenibili promosso 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 sostenibilità. www.carnisostenibili.it

Per ulteriori informazioni:

Laura Piovesan

MSL Italia

Tel. +39 02 77 33 6288 / Cell. +39 335 7390159

e-mail: laura.piovesan@mslgroup.com

Federica Lione

MSL Italia

Tel. 02 77 33 6265

e-mail: federica.lione@mslgroup.com

Serena Tiseo

MSL Italia serena.tiseo@mslgroup.com

Tel. 02 77 33 6312

e-mail: serena.tiseo@mslgroup.com

www.carnisostenibili.it

Il rapporto "La sostenibilità delle carni in Italia" - e i risultati in esso contenuti - vogliono rappresentare un punto di partenza per un confronto costruttivo e trasparente, libero da preconcetti e mosso dalla volontà di analisi scientifica e oggettiva. Dal 2012, infatti, un gruppo di operatori del settore zootecnico si è organizzato per supportare studi scientifici che hanno permesso di arrivare, oltre che alla pubblicazione di questo rapporto, all'avvio del progetto "Carni Sostenibili" e, quindi, alla realizzazione del sito www.carnisostenibili.it. Nato dalla comunione d'intenti delle tre principali associazioni di categoria, **Assocarni**, **Assica** e **Unaitalia**, il sito si propone di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio scientifico vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità.