

COMUNICATO STAMPA

CAMBI DI STAGIONE: DAL FERRO UN PREZIOSO AIUTO PER AFFRONTARE I MALESSERI DEI PRIMI CALDI

I consigli del nutrizionista per sfruttare al meglio le proprietà degli alimenti

Milano, 06 maggio 2015 – I cambi di stagione rappresentano un momento delicato per un numero sempre maggiore di italiani, che soffrono il cambiamento climatico manifestando malesseri tipici come stanchezza, irritabilità o difficoltà a dormire. Un'alimentazione sana ed equilibrata è il primo passo per superare questi periodi con la giusta energia e, in questo senso, **il Ferro** è uno dei minerali che gioca un ruolo fondamentale per il benessere dell'organismo. Tuttavia, non essendo facilmente assimilabile, è consigliabile seguire alcuni **trucchi in cucina** per aiutare il nostro corpo ad assorbire maggiori quantità di nutrienti.

Secondo le indicazioni contenute nella IV Revisione dei Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), il **fabbisogno medio di ferro**, su base giornaliera, è di **7 grammi per i maschi adulti** e di **6-10 grammi per le donne tra i 18 e i 59 anni** (valore che supera i 22 grammi durante la gravidanza). Nonostante 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**¹. Il ferro emico di derivazione animale, come carne e 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.

*“Il ferro è un nutriente estremamente importante in una dieta equilibrata in tutte le fasi della vita ma soprattutto durante l'adolescenza, quando i ragazzi e ancor più le ragazze hanno un maggiore fabbisogno proteico e devono evitare il rischio di anemie da carenza di ferro - spiega **Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca al Cra-Nut, l'ente italiano che si occupa della ricerca sulla nutrizione** -. Seguendo una dieta mediterranea, costituita principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, una giusta quantità di carne, pesce, salumi, latticini e molti condimenti e spezie, garantiamo al nostro organismo il migliore apporto nutritivo possibile e, attraverso alcuni piccoli accorgimenti, è possibile ottenere il massimo da questi alimenti e aumentare le quantità di minerali e nutrienti assimilate durante i pasti”.*

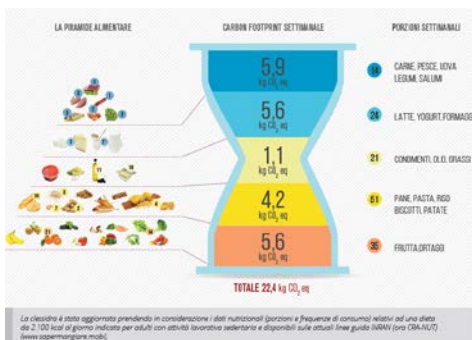
Ecco quindi alcuni trucchi da seguire in cucina:

- ✓ Un aiuto può venire dalla **cottura**. *“Ad esempio, una cottura prolungata trasforma i nutrienti come il ferro da organici a inorganici e pertanto più difficilmente assimilabili. Quindi il consumo di una fetta di carne non dico al sangue ma non cotta a lungo può quindi aumentare l'assimilazione di questo minerale”*

¹ Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014

- ✓ *“L’aggiunta di succo di limone o di un frutto a fine pasto facilita l’assorbimento del ferro libero, come accade per i vegetali” – aggiunge il nutrizionista.*
- ✓ *“Si stima che la biodisponibilità del ferro nella dieta degli italiani sia mediamente del 15% e che tale quota sia più bassa nella dieta vegetariana. Se si segue un’alimentazione vegetariana si dovrebbe aumentare dell’80% l’apporto di ferro per soddisfare il fabbisogno”. – afferma Ghiselli.*
- ✓ *“La carne contiene una buona quota di ferro legato alle proteine che è più facilmente assimilabile rispetto quello inorganico tipico dei vegetali. Mentre la quota di ferro organico ha un assorbimento anche del 35%, quello inorganico può arrivare all’8% – prosegue Ghiselli – quindi anche se in alcuni vegetali ne troviamo una quantità maggiore, in realtà l’assorbimento sarà minore”.*

Una dieta equilibrata come quella mediterranea è una garanzia non solo per la salute ma anche per l’ambiente. Un recente studio realizzato da Carni Sostenibili - costituito dalle Associazioni



zootecniche Assica, Assocarni e Unaitalia – partendo dalla piramide alimentare rappresentativa della dieta Mediterranea, ha fotografato l’impatto ambientale delle produzioni agroalimentari italiane, dimostrando come in una dieta settimanale bilanciata come quella mediterranea, basata sulle porzioni consigliate dai nutrizionisti ufficiali italiani del CRA-NUT, **carne e ortofrutta impattano sull’ambiente in modo praticamente analogo**. Tutti gli alimenti presenti in questo regime alimentare rappresentano

quindi il giusto equilibrio tra salute ed ambiente.

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

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 formativo e informativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità