



SETTIMANA DELLA DIETA MEDITERRANEA

COMUNICATO STAMPA

CARNE, FRUTTA SECCA, LEGUMI, UOVA: GLI ALLEATI RITROVATI DELLA DIETA MEDITERRANEA, AMICA DELLA SALUTE E DELL'AMBIENTE

Milano, 15 settembre 2015 – 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 - che si terrà il 18 settembre 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



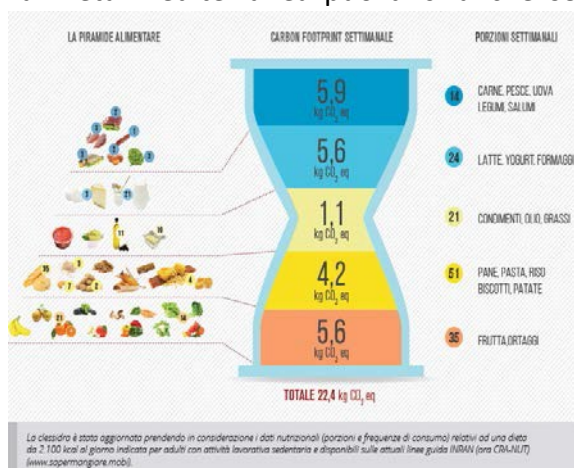
alimenti di origine vegetale sono privi della vitamina B12 - indispensabile per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso – presente invece in quelli di origine animale.

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, carotenoidi 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.

Ispirata ai paesi con affaccio sul Mediterraneo (Italia, Grecia, Spagna e Marocco), grazie alla qualità e alla varietà di alimenti che la caratterizzano da consumare nelle quantità consigliate, **la Dieta Mediterranea** è quindi un modello alimentare e uno stile di vita riconosciuto come **ideale per prevenire le malattie non trasmissibili**, con effetti positivi sui fattori di rischio cardiovascolare: per questo, nel 2010, è stata iscritta nel patrimonio culturale immateriale dell’Unesco.

Per **Andrea Mascaretti, presidente del Salone Internazionale della Ricerca Innovazione e Sicurezza Alimentare** *"La sfida della sostenibilità alimentare è la sfida della nostra Expo 2015 e per noi è prioritaria, così come è prioritario il benessere raggiungibile con una dieta adeguata. La dieta Mediterranea è universalmente riconosciuta come un vero e proprio elisir di lunga vita e come stile alimentare bilanciato e completo. La dieta mediterranea con alimenti animali e vegetali sostenibili rappresenta una soluzione ideale per raggiungere il benessere della persona rispettando l'ambiente. Come Salone della Sicurezza Alimentare abbiamo l'obiettivo di sostenere la diffusione di una cultura della corretta alimentazione e della sostenibilità ambientale entrambe racchiuse in questa dieta"*

La Dieta Mediterranea può dirsi anche **sostenibile per l’ambiente** come viene mostrato dalla



Clessidra Ambientale che rappresenta graficamente l’impatto ambientale del consumo di cibo per una settimana. Questa rappresentazione permette di superare il limite evidenziato dai dati di impatto ambientale degli alimenti che fino ad ora sono sempre stati valutati in termini assoluti (ad esempio emissioni di CO₂ per kg di carne): la moltiplicazione degli impatti dei singoli alimenti per le quantità settimanali suggerite dai nutrizionisti, ad esempio per mezzo della piramide alimentare proposta dal CRANUT (oggi CREA), porta a far osservare come mangiare **carne in giusta quantità non comporti un**

aumento significativo dell’impatto ambientale.

CARNI



Sostenibili

Per quanto riguarda uno dei principali indicatori di impatto, l'**acqua**, l'approfondimento dei dati permette di mostrare come solo il **10%* dell'acqua** necessaria a produrre un chilogrammo di carne venga effettivamente "**consumata**": la restante quota (90%)* **fa parte del naturale ciclo dell'acqua (green water), come acqua piovana**. *"Per un alimento il contributo più rilevante nel calcolo della **water footprint** è fornito proprio dalla **green water** in quanto fonte rinnovabile e tra le più sostenibili - ha dichiarato **Ettore Capri**, Direttore del Centro di ricerca per lo sviluppo sostenibile (Opera – UCSC). - Quindi, per qualsiasi coltivazione agricola, comprese quelle finalizzate a produrre alimenti per animali, **maggiore è il contributo di acqua piovana (green water)** rispetto alle altre sorgenti idriche, minore sarà il valore **di impronta idrica e quindi l'impatto ambientale**, proprio come nel caso delle produzioni di carne.*

La Clessidra Ambientale è il fulcro del progetto **Carni Sostenibili** promossa 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.

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

* Valore medio dell'acqua riferito alle 3 tipologie di carni: bovine, suine e avicole.