

## “Dica 35!”: l’importanza della carne per una corretta alimentazione e i consigli per gli sportivi

- *La carne contiene più di 35 principi attivi protettivi, alleati per la salute e la bellezza, spesso poco conosciuti ma importanti per sentirsi in forma*
- *A TuttoFood, all’interno di Spazio Nutrizione, sono state presentate le informazioni sulle proprietà nutraceutiche della carne e della sua importanza per chi fa sport*

Milano, 10 maggio 2017 - Vitamine, minerali, composti bioattivi, aminoacidi essenziali: la carne possiede proprietà importanti per il corretto funzionamento del nostro organismo, spesso poco conosciute.

Quando si parla di carne, infatti, tanti pensano solo al contenuto di ferro, proteine e vitamina B12. Pochi sanno che la carne contiene anche **vitamina D**, importante per l’assorbimento del calcio, **acido pantotenico**, per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, **selenio**, prezioso antiossidante, **lisina**, potente ricostituente del sistema immunitario, fino al **coenzima Q10**, elemento piuttosto noto al pubblico femminile come coadiuvante nella formazione di collagene per la pelle; senza dimenticare che dei 20 aminoacidi che compongono le proteine, **9 sono essenziali** e vengono forniti dalla carne **in rapporto percentuale ottimale**, a differenza delle proteine vegetali, la cui composizione in aminoacidi essenziali non è così completa ed equilibrata.

*“Con tutti i principi attivi e micronutrienti contenuti, la carne è un alimento completo e importante per il nostro equilibrio” – dichiara **Elisabetta Bernardi, specialista in scienza dell’alimentazione, biologa e nutrizionista.** “Bisogna fare informazione su un corretto consumo di carne – continua la dottoressa Bernardi - né troppa né troppo poca, perché ci si priva di nutrienti necessari al corretto funzionamento dell’organismo”.*

Ed è proprio sul “Quante”, ma anche sul “Quali” e sul “Quando” bisogna consumare proteine, che si è soffermato il **professor Antonio Paoli, docente presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell’Università degli Studi di Padova**, nel suo intervento alla tavola rotonda “Non solo allenamento: nutrizione, recupero ed il loro ruolo sinergico per la performance”, presso Spazio Nutrizione organizzato in concomitanza con TuttoFood.

*“Nella cornice di TuttoFood, ho voluto porre l’accento sugli ultimi studi relativi all’apporto proteico degli sportivi” – dichiara il **professor Paoli.** “È bene infatti chiarire che chi fa sport di potenza presenta un fabbisogno proteico sensibilmente maggiore – continua il **professor Paoli** - con un limite a pasto che oggi è indicato dagli esperti come superiore ai 20 grammi: studi recenti sembrano dimostrare, infatti, che in condizioni sperimentali tale limite possa essere anche più del doppio (Kim et al. 2016). È bene chiarirlo, per evitare che una non corretta informazione generi pericolose carenze, in termini di equilibrio e di performance atletica per chi fa agonismo”.*

Carni Sostenibili, - **gruppo nato dalla comunione di intenti delle tre principali associazioni di categoria, Assocarni, Assica e Unaitalia, per fare cultura sul settore delle carni italiane** – ha dunque voluto distribuire agli ospiti di Spazio nutrizione di TuttoFood a Milano **due leaflet informativi importanti: un leaflet sul ruolo dei 35 nutrienti della carne** ed uno focalizzato proprio **sull’equilibrio del consumo di proteine per**



**chi fa sport**, a beneficio di un sapere condiviso sull'alimentazione e mettendo a favore dei cittadini le conoscenze di esperti nutrizionisti su un tema, spesso dibattuto, come il consumo corretto di carne e sul suo ruolo per restare in forma e a lungo.

**Delia Ciccarelli**

Burson-Marsteller

Mob. 3483179924

e-mail: [delia.ciccarelli@bm.com](mailto:delia.ciccarelli@bm.com)

**Marta Andena**

Burson-Marsteller

Tel. 02 77 33 3511

e-mail: [marta.andena@bm.com](mailto:marta.andena@bm.com)