



## COMUNICATO STAMPA

### **Carni e salumi alleati dei menù “salva - linea” estivi**

*Carpaccio, pollo al limone e prosciutto e melone: alternative gustose e light perfette per tornare in forma*

Il 40% degli italiani, complice anche la forzata immobilità da quarantena, è ingrassato di almeno una taglia, insomma mai come quest'anno il bisogno di perdere qualche chilo prima delle vacanze si fa prepotente. Ma quali sono i consigli per dimagrire bene? “Intanto guardatevi da chi vi dice che per perdere peso bisogna tagliare le calorie senza fare nessun distinguo” dice la dottoressa Elisabetta Bernardi, nutrizionista e biologa con specializzazione in scienze dell'alimentazione, Università Bari.

#### **Non tutte le calorie sono uguali**

“Di tutti i miti legati all'alimentazione, quello delle calorie è uno dei più diffusi: si pensa, infatti, più alla quantità di calorie da assumere, che al tipo di alimenti che le forniscono” afferma Elisabetta Bernardi. “E questo accade nonostante le calorie fornite da una caramella siano profondamente diverse da quelle fornite da una bistecca. **Le proteine sono infatti grandi alleate della linea** - prosegue la dottoressa- **questo perché quando vengono metabolizzate forniscono meno calorie** per grammo rispetto ai carboidrati e donano un **prolungato senso di sazietà**”.

Le diverse fonti caloriche possono avere, quindi, effetti notevolmente diversi sulla sensazione di fame e sul dispendio energetico. Facciamo un esempio: **le proteine, al pari dei carboidrati, apportano 4 chilocalorie per grammo**, ma gran parte di queste calorie derivate dalle proteine viene persa sotto forma di calore quando viene metabolizzata dall'organismo. “Per i grassi si perde in calore solo il 2% dell'energia, per i carboidrati l'8% e per le **proteine ben il 20-30%** - ricorda la nutrizionista, ciò significa che **100 calorie provenienti dalle proteine forniscono 75 chilocalorie**, mentre 100 calorie dai grassi forniscono 98 chilocalorie”. Ecco spiegato perché le diete iperproteiche hanno un vantaggio metabolico”.

#### **I menù “salva - linea”**

Ma si può continuare a mangiare la carne in estate? “Certo! La carne e i salumi sono alimenti completi, facilmente assimilabili e buoni amici della linea” ricorda l'esperta. Particolarmente interessante per coniugare digeribilità e leggerezza l'abbinamento delle proteine con agrumi e frutta che aiuta all'assorbimento dei micronutrienti “Pensiamo al carpaccio di carne di manzo, un piatto semplice con pochissimi grassi e una lista brevissima ingredienti: carne, un filo d'olio a crudo e una spruzzata di limone”. Una portata perfetta per un pranzo sfizioso e light. Il consiglio è quello di scegliere un taglio di carne magra, come filetto o girello e ricordarsi di servire il carpaccio a temperatura di 4/5°, magari con un contorno di rucola che fornisce le fibre e rende il piatto, dal punto di vista nutrizionale, più completo. “Il limone è un grande protagonista della cucina a base di carne, non a caso la **vitamina C aiuta ad assorbire più facilmente la parte di ferro non eme della carne** e dei vegetali - prosegue l'esperta - oltre a consentire di ridurre l'uso del sale”. È il caso del pollo al limone, una ricetta che può rappresentare un secondo piatto



davvero leggero, a patto di scegliere una cottura in padella e con olio extra vergine di oliva, evitando frittute. “E anche i **salumi trovano spazio nei menu salva-linea dell’estate** - conclude la dottoressa Bernardi - il prosciutto crudo ad esempio mangiato in abbinamento con il melone rappresenta un piatto unico fresco e nutriente. Con poche calorie le mancanze di un alimento vengono coperte dall’altro: **il prosciutto fornisce proteine di ottima qualità, non presenti nel melone, mentre quest’ultimo fornisce fibra e carboidrati, assenti nei salumi**”.

Ufficio stampa Carni Sostenibili  
Elena Giacchino  
[elenagiacchino1@gmail.com](mailto:elenagiacchino1@gmail.com)  
340 26 82 776