

COMUNICATO STAMPA

Salute femminile e carne

Proteine alleate della salute (anche) della donna, grazie al potere degli antiossidanti

- Arriva dal Giappone la scoperta di nuovi e potenti antiossidanti **nella carne di manzo, maiale e pollo**
- **Dott.ssa Susanna Bramante, Consulente della Nutrizione:** *“Ottimizzare l’apporto di antiossidanti attraverso una dieta varia ed equilibrata si traduce in un maggior benessere e in un minor rischio di insorgenza di molteplici patologie”*

Roma, 08 marzo 2023 – Proteggono il sistema immunitario, prevengono alcune patologie, fortificano il nostro organismo: gli **antiossidanti naturali** sono molecole, native in alcuni cibi, fondamentali per la nostra salute, in grado di neutralizzare i radicali liberi e, quindi, di proteggere le cellule. Alcuni studi confermano che **un’alimentazione ricca di antiossidanti** provenienti da frutta e ortaggi, ma anche dalla carne, può avere un **ruolo determinante nella prevenzione** di malattie cardiovascolari, neurodegenerative, metaboliche e tumori.

La ricerca dell’Università di Osaka: gli antiossidanti nella carne contro affaticamento e demenza

È recente la scoperta di alcuni ricercatori giapponesi che hanno evidenziato **nuovi potenti antiossidanti nella carne di manzo, maiale e pollo**. Il gruppo di ricerca guidato da **Hideshi Ihara della Graduate School of Science della Osaka Metropolitan University**, con un metodo innovativo, è stato il primo a scoprire dei dipeptidi contenenti 2-oxo-imidazolo (2-oxo-IDP), che hanno un atomo di ossigeno in più rispetto ai normali IDP. I dipeptidi imidazolici (IDP), abbondanti nella carne e nel pesce, sono sostanze prodotte nel corpo di vari animali, compreso l’uomo, e sono considerati efficaci **nell’alleviare l’affaticamento e prevenire la demenza**. I risultati dello studio sono stati pubblicati nell’ultima edizione della rivista [Antioxidants](#).

La nutrizionista: ruolo funzionale e nutraceutico della carne

*“I dati che emergono da questa ricerca sono molto importanti - spiega la Dott.ssa **Susanna Bramante**, Agronomo PhD, Diet and Nutrition Adviser e Divulgatrice Scientifica - perché finalmente confermano le proprietà benefiche della carne e aggiungono altre sostanze antiossidanti a quelle già note, come glutatione e acido lipoico. Prima si pensava che gli antiossidanti fossero presenti solo nella frutta e nei vegetali. Oggi sappiamo che **la carne di manzo, pollo e maiale, contiene sostanze specifiche ad alta attività antiossidante già in piccole quantità (carnosina, anserina, ecc.). I composti bioattivi della carne erano già noti e questo studio ha dato un’ulteriore conferma del ruolo funzionale e nutraceutico che può avere la carne grazie ai suoi effetti protettivi sulla salute. Gli stessi autori dello studio auspicano che i risultati possano essere utili per mettere a punto strategie terapeutiche e di prevenzione contro le malattie da stress ossidativo, come il diabete, le patologie cardiovascolari, le patologie neurodegenerative come la demenza, l’invecchiamento e i tumori”***.

Gli antiossidanti contro le malattie

Il tipo di nutrizione, quindi, influisce molto sulla nostra salute. Il corpo umano produce autonomamente i propri antiossidanti, ma il loro livello dipende anche dal cibo che mangiamo. Mangiando **cibi ricchi di antiossidanti naturali possiamo creare una protezione contro alcune malattie**, evitando alle cellule danni causati dai radicali liberi. E le proteine sono elementi essenziali per la crescita e la riparazione, il buon funzionamento e la struttura di tutte le cellule viventi. Le **proteine** sono localizzate soprattutto nei muscoli (actina e miosina) e nelle ossa e sono costituite da unità elementari, gli aminoacidi; hanno un **ruolo fondamentale nello sviluppo e nel funzionamento di tutti gli organi e tessuti**. Gli aminoacidi sono una ventina, di cui alcuni non indispensabili – poiché l'organismo stesso è in grado di sintetizzarli ed altri, invece, essenziali che devono essere apportati attraverso l'alimentazione.

Il fabbisogno proteico della donna: centrale nelle “fasi critiche” della vita

*“Una corretta alimentazione è importante in ogni fase della vita di ciascuno di noi sin dall'infanzia – sottolinea **Susanna Bramante** – e nella donna, in particolare, perché attraversa durante il suo percorso di vita diverse fasi. Il **fabbisogno proteico della donna aumenta nelle fasi critiche** come la gravidanza, l'allattamento e con l'età. Dai 18 ai 59 anni l'assunzione proteica raccomandata secondo i LARN, cioè i valori di riferimento per la dieta, è di **54 g di proteine al giorno**, che **aumentano a 66 g dopo i 60 anni**, addirittura a **80 g nel terzo trimestre di gravidanza e 75 g nel primo semestre di allattamento**. Sono richieste molto alte e l'unico modo per soddisfarle efficacemente è con le **proteine di alta qualità, come quelle nobili di origine animale**, che vengono assorbite e utilizzate al 100% senza ostacoli e sono complete di tutti gli aminoacidi essenziali. Per questo motivo, alle donne vegetariane e vegane è fortemente raccomandata l'integrazione nella dieta di supplementi proteici, di vitamina B12, vitamina D3, ferro, calcio, zinco, selenio, iodio e omega 3 a catena lunga EPA e DHA, e anche un po' tutti gli altri nutrienti devono essere sotto controllo”.*

Le proteine non sono tutte uguali: nobili quelle della carne

Per soddisfare gli alti fabbisogni proteici non basta privilegiare gli alimenti con contenuto proteico più alto, ma è importante anche **la qualità proteica** oltre che la quantità: *“Specialmente i nutrienti che si trovano solo nella carne – aggiunge **Susanna Bramante** - come gli antiossidanti specifici rilevati nello studio dei ricercatori giapponesi, come la **carnosina, anserina, balenina, omocarnosina e omoanserina** e i loro omologhi a più alta attività antiossidante. Questi svolgono il loro ruolo in **elevate quantità nei muscoli, nei tessuti e nel cervello**, hanno **importanti funzionalità biologiche e protettive** contro la formazione di tumori, l'insorgenza di patologie e l'invecchiamento, e ci fanno capire l'importanza della presenza di carne nella dieta”.*

La dieta ideale per soddisfare i fabbisogni proteici della donna. I consigli della Dottoressa Susanna Bramante

Colazione

Latte intero con cereali integrali o biscotti secchi, OPPURE yogurt intero con frutta fresca spezzettata, come frutti di bosco o ananas, cereali, frutta secca e semi oleosi, come noci o nocciole



Pranzo

Pasta integrale tipo alla carbonara (uova, pancetta e zucchine) contorno di insalata mista con olio, limone e aceto balsamico OPPURE insalata di farro o orzo, con tonno al naturale o carne in scatola, verdure come carote, fagiolini, pomodori OPPURE Caesar salad con pollo e uova sode OPPURE riso e lenticchie con contorno di bietole

Cena

Filetti di pesce con fagiolini e patate OPPURE Petto di pollo o di tacchino con melanzane grigliate o spinaci lessati OPPURE Fesa di vitello con insalata mista OPPURE Lombo di maiale al forno con piselli e carote OPPURE Omelette con prosciutto cotto, formaggio e verdure con finocchi e radicchio OPPURE Involtini di manzo con rucola, olio e limone

Carni Sostenibili (www.carnisostenibili.it) è un'associazione italiana senza scopo di lucro che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Fondata nel 2012 l'associazione ha realizzato una piattaforma di comunicazione digitale, supportata dalla pubblicazione di studi e ricerche, per promuovere una corretta informazione scientifica e la sua diffusione, in merito alla sostenibilità ambientale, economica e sociale dell'intera filiera della carne.

Ufficio stampa Carni Sostenibili
Elena Giacchino
elenagiacchino1@gmail.com
Cell. +39 340 26 82 776