

## **Carne e nutrizione: con 33kg pro capite, Italia agli ultimi posti in Ue per consumo**

**Bernardi: “Considerando il valore nutrizionale, le proteine animali impattano come (o meno di) quelle vegetali”**

Roma, 8 giugno - L'Italia è agli ultimi posti in Europa per **consumi di carne pro capite**. Secondo i più recenti **dati Ismea**, che prendono in considerazione i “**consumi apparenti**”, quelli che includono nel computo anche ossa, tendini e grasso dell'animale, nel nostro Paese si mangiano circa **65,3 Kg** pro capite di carne all'anno, fra pollo, suino e bovino, poco **meno di 33 kg all'anno per persona** se si considerano i “consumi reali”, cioè quelli al netto delle parti non edibili. Questo è ciò che è emerso oggi durante la conferenza stampa di presentazione del volume “[Carni e salumi: le nuove frontiere della sostenibilità](#)”, scritto da **Elisabetta Bernardi, Ettore Capri e Giuseppe Pulina**. Il libro è edito da Franco Angeli con il contributo di **Carni Sostenibili**, organizzazione no profit che riunisce le associazioni dei produttori di carni e salumi italiani con lo scopo di promuovere un consumo consapevole e la produzione sostenibile degli alimenti di origine animale.

**Elisabetta Bernardi**, biologa nutrizionista e specialista in Scienze dell'alimentazione, ha sottolineato il valore anche tradizionale delle proteine animali nella nostra alimentazione: “*La carne è stata un caposaldo della dieta umana, e lo è tuttora in molte popolazioni – ha detto l'esperta - Essa contiene diverse vitamine e minerali, oltre a tutti gli aminoacidi essenziali, che la rendono un'eccezionale fonte proteica, ottimale per il supporto della sintesi proteica per la costruzione e il mantenimento dei muscoli. La carne, per esempio, costituisce una parte importante della dieta degli **anziani**, per prevenire il calo della forza muscolare correlato all'età e l'aumento della fragilità. Nei soggetti più **giovani** e fisicamente attivi, è stato recentemente documentato che l'assunzione di proteine della carne ha effetti benefici diretti sulla composizione corporea e sulla forza muscolare*”.

Non solo proteine, però. Bernardi, infatti, ha ricordato l'alto valore nutrizionale della carne: “*Un alimento che apporta un'ampia gamma di **minerali** e **vitamine** alla dieta, i più importanti dei quali sono il **ferro**, lo **zinco** e la **vitamina B12**”.* Inoltre, il ferro associato alla carne rossa (il cosiddetto “ferro eme”) è notevolmente più biodisponibile del ferro non eme associato alle fonti vegetali e ad altri alimenti di origine animale. “*La percentuale di ferro eme assorbita può essere da due a tre volte quella del ferro non eme*”, ha aggiunto Bernardi. Un dato fondamentale, se pensiamo che la **carenza di ferro** rappresenta uno dei principali problemi nutrizionali in tutto il mondo. Anche nei Paesi sviluppati, l'assunzione di ferro può essere spesso inferiore a quella raccomandata e sembra essere particolarmente diffusa nelle giovani donne.

**Insomma la carne è a tutti gli effetti parte integrante della dieta mediterranea**, modello alimentare sui cui benefici la scienza è concorde, e proprio sulle novità dal mondo scientifico sui temi della nutrizione e della salute Bernardi ha aggiunto: “*Una [recentissima revisione](#) della letteratura pubblicata su **Nature Medicine** sottolinea quanto siano **deboli e insufficienti le evidenze per formulare raccomandazioni conclusive sul consumo di carne rossa**”.* Secondo gli autori dello studio, infatti, la **carne rossa non costituisce un rischio per la salute**, come del resto già evidenziato da altre pubblicazioni quali lo [studio PURE](#), condotto su 164.000 partecipanti, che ha dimostrato che il consumo di quantità moderate di carne non trasformata **non aumenta il rischio** di patologie cardiovascolari né ha conseguenze sulla mortalità.

E sugli impatti ambientali della carne Elisabetta Bernardi ha affermato: “Le **stime dell'impronta ambientale** degli alimenti si basano principalmente su **Kg di prodotto** quale unità funzionale, **non considerano invece la loro capacità di coprire i fabbisogni nutrizionali umani**”. Gli **amminoacidi essenziali**, per esempio, sono parametri chiave nella **valutazione della qualità degli alimenti** “e – ha aggiunto Bernardi - quando viene calcolata l'impronta ambientale di un alimento di origine vegetale o animale, **considerando la capacità di questo alimento di coprire i fabbisogni umani di amminoacidi essenziali**, l'impronta ecologica degli alimenti di origine animale - sia come uso del suolo, sia come emissioni di gas a effetto serra - è **pressoché simile o addirittura inferiore a quella relativa alla produzione di proteine vegetali**, a eccezione della soia, che però non è nella tradizione mediterranea”. “Per coprire i **fabbisogni in amminoacidi essenziali** con gli alimenti di origine vegetale – ha concluso l'esperta - **abbiamo bisogno di quantità maggiori**, con conseguente maggiore uso di suolo e maggiori emissioni di gas a effetto serra”.

All'evento, insieme agli autori del volume, è intervenuto anche Luigi Scordamaglia, consigliere delegato di Filiera Italia.