

## COMUNICATO STAMPA

### **Ciclo mestruale, gravidanza e menopausa: carne preziosa alleata della salute della donna**

- L'anemia colpisce circa il 31,2% delle donne nel mondo (contro il 17,5% degli uomini), soprattutto nella fascia di età tra i 15 e i 49 anni. Principale causa di questa condizione è la carenza di ferro nella dieta, che costituisce il 66,2% dei casi totali di anemia
- Il consumo di carne durante il terzo trimestre di gravidanza influenza i valori di ferritina nel cordone ombelicale del neonato, indispensabile per lo sviluppo neuro-cognitivo

Roma, 8 marzo 2024 – **Dal ciclo mestruale alla gravidanza fino alla menopausa: la carne**, all'interno di una dieta bilanciata, si rivela un **prezioso alleato** della salute della donna. **Proteine di alta qualità, ferro, zinco e vitamine** rappresentano il complesso di nutrienti che questo nobile alimento può vantare. A dimostrarlo è il recente studio *The role of meat in the human diet: evolutionary aspects and nutritional value*<sup>1</sup> che evidenzia come questi **nutrienti, se non integrati, possano essere offerti esclusivamente da alimenti di origine animale come le carni**.

Sebbene alcuni ricercatori sostengano che il consumo di carne debba essere limitato, le evidenze scientifiche non supportano questa affermazione se gli apporti di carne rossa e carne lavorata sono rispettivamente al di sotto di 75 e 20 grammi al giorno<sup>2</sup>, un quantitativo completamente in linea con i consumi reali - quelli che escludono nel computo le parti non edibili - di carne in Italia.

*“La carne, consumata nelle giuste quantità e all'interno di un'alimentazione variata, rappresenta un'importante fonte di proteine ad alto valore biologico - evidenzia **Elisabetta Bernardi, Specialista in Scienze dell'alimentazione, biologa e nutrizionista, Università di Bari**. In generale, infatti, ci aiuta ad aumentare e preservare la massa muscolare e mantenere la struttura ossea in salute. Fonti di vitamine nonché di minerali, le carni offrono dunque sostanze nutritive coinvolte in funzioni essenziali del nostro organismo quali lo sviluppo cognitivo, la funzionalità cardiaca e del sistema immunitario. Le fasi che la donna vive fin dalla pubertà – aggiunge **Bernardi** - le impongono di prestare maggiore attenzione all'alimentazione sottoponendosi, inoltre, a controlli di routine per la misurazione dei livelli di ferro e ferritina, specie se persistono stanchezza cronica e spossatezza dovute all'insorgenza di anemia”.*

**È di oltre il 31% la percentuale di donne nel mondo che soffre di anemia** (contro il 17,5% degli uomini), soprattutto nella fascia di età tra i 15 e i 49 anni. Principale causa di questa condizione è la **carenza di ferro nella dieta**, che **costituisce il 66,2% dei casi totali di anemia**<sup>3</sup>. **Disturbi ginecologici ed emorragie durante la gravidanza sono le principali condizioni che contribuiscono al carico di anemia tra le donne in età riproduttiva.**

#### **Età riproduttiva e ciclo mestruale**

Ferro e Vitamina B12 rappresentano i principali micronutrienti che, se carenti in età riproduttiva, possono avere conseguenze sulla salute della donna legate allo sviluppo fisico e cognitivo, al funzionamento fisiologico, alla salute del sangue e a quella del sistema immunitario<sup>4</sup>. **Sono circa 14,8 i milligrammi di ferro di cui le ragazze di età superiore agli 11 anni hanno bisogno quotidianamente. Non tutte le forme di ferro, però, vengono assorbite allo stesso modo: il ferro**

**emico, presente nella carne, viene di solito assorbito in misura maggiore**<sup>5</sup>. Quando le perdite di sangue sono elevate, vi è il rischio di carenza di ferro (con o senza anemia) con conseguente stanchezza, diminuzione della capacità di concentrazione e una scarsa qualità della vita. **Ad essere legata all'anemia, spesso, l'irregolarità mestruale, ma anche l'insorgenza di problematiche durante la fase premenstruale e il periodo stesso del ciclo.** In questi giorni, risulta utile porre attenzione anche alle **vitamine del gruppo B** necessarie per stimolare la produzione di globuli rossi, di fondamentale importanza per l'organismo durante le mestruazioni. Nello specifico, la vitamina B6, utile per la produzione dell'emoglobina, risulta presente nei cereali e nella carne, mentre si rilevano elevate quantità di vitamina B12 in carne bovina e coniglio. Queste vitamine sono presenti anche in alimenti di naturale vegetale, ad esclusione della B12 che è presente solo negli alimenti di origine animale. Ma per ciò che riguarda i minerali come ferro e zinco, gli alimenti vegetali spesso contengono composti che si legano a questi minerali riducendone l'assorbimento (ad esempio, fibre, fitati e composti fenolici).

### Gravidanza

Particolarmente importante, poi, è la dieta durante la gravidanza perché in grado di influenzare positivamente o negativamente i nove mesi che precedono il parto. **Ferro e aumento del fabbisogno proteico i due aspetti che devono richiamare l'attenzione delle mamme.** Studi recenti mettono in evidenza l'associazione tra il consumo di carne materna durante il terzo trimestre di gravidanza e i valori di ferritina nel cordone ombelicale del neonato. In generale, è stato osservato come il **consumo materno di carne (manzo) inferiore a 100 g/giorno comporti un rischio tre volte maggiore di una carenza latente di ferro (CLF) (ferritina < 100 ng/ml)**<sup>6</sup>, con conseguenze maggiori sullo sviluppo del sistema nervoso centrale del nascituro. Quanto al fabbisogno nutrizionale, durante la gravidanza cresce soprattutto quello proteico, mentre rimangono sostanzialmente invariati quelli di carboidrati e di grassi. Le proteine nobili sono infatti fondamentali per lo sviluppo del feto, contribuendo alla formazione dei tessuti del nascituro, oltre che al liquido amniotico, alla placenta e ai tessuti uterini della donna. **Migliore alimento, fonte di proteine in gravidanza, si conferma la carne:** questa, infatti, contiene tutte le vitamine del gruppo B ed è quindi in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di **vitamina B12** (che in gravidanza aumenta anche di 2,6 mg al giorno) e il fabbisogno di **vitamina B9 e di colina**, sostanze indispensabili per lo sviluppo di sistema nervoso, midollo spinale e globuli rossi nel bambino.

### Menopausa

Numerosi sono i cambiamenti che la donna è chiamata ad affrontare con l'arrivo della menopausa. Lentezza metabolica e iperandrogenismo le principali condizioni dovute ai cambiamenti ormonali, con conseguente aumento di peso da un lato e aumento pressorio dall'altra. In questa fase della vita, la donna è chiamata a limitare quegli alimenti che stimolano la funzione surrenalica e quelli che sovraccaricano la funzione renale. **Semaforo verde, invece, per le proteine poiché contribuiscono ad aumentare la sazietà rappresentando al tempo stesso una preziosa fonte di nutrienti come ferro, zinco (utile per l'ottimale funzionamento del sistema immunitario) e vitamina B12.** Consumare una varietà di alimenti ricchi di proteine sia a pranzo sia a cena può ridurre la necessità di integratori proteici. **Le porzioni delle proteine dovrebbero costituire circa ¼ del pasto.** **Da prediligere la carne bianca come pollo, tacchino e vitello** che possono essere portati a tavola almeno due volte a settimana, e i tagli magri di carne rossa come filetto di manzo e lonza suina. Le carni vanno consumate all'interno di una dieta bilanciata e variata che preveda l'alternanza anche con uova, formaggi e pesce.



**Carni Sostenibili** ([www.carnisostenibili.it](http://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.

---

1. **The role of meat in the human diet: evolutionary aspects and nutritional value**, Frédéric Leroy, corresponding author Nick W Smith, Adegbola T Adesogan, Ty Beal, Lora Iannotti, Paul J Moughan, and Neil Mann, *Anim Front.* 2023 Apr; 13(2): 11–18
2. **Non-communicable disease risk associated with red and processed meat consumption—magnitude, certainty, and contextuality of risk?** Bradley Johnston, Stefaan De Smet, Frédéric Leroy, Andrew Mente, and Alice Stanton, *Animal Frontiers*, 2023 Apr 15;13(2):19-27
3. **Prevalence, years lived with disability, and trends in anaemia burden by severity and cause, 1990–2021**: The Lancet Haematology, Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease anemia, July 2023
4. **Priority Micronutrient Density in Foods**, Ty Beal, Flaminia Ortenzi, *Front Nutr.* 2022 Mar 7:9:806566
5. **Menstruation and nutrition**, Centre for Reproductive Health HOPE Healthy Optimal Periods for Everyone. The University Of Edinburgh, 2020
6. **Relationship Between Maternal Meat Consumption During Pregnancy and Umbilical Cord Ferritin Concentration**, Castro MM , Camacho FRC , Ceriani F , Fares N , Herrera TI , Ferreira CV , Arocena E , Girona A , Cavalleri F , Colistro V , Borbonet D, *Research Square*, 11 Jun 2020

Ufficio stampa Carni Sostenibili  
Elena Giacchino  
[elenagiacchino1@gmail.com](mailto:elenagiacchino1@gmail.com)  
Cell. +39 340 26 82 776