



COMUNICATO STAMPA

Digeribile, alleata della linea e preziosa per sportivi, donne e anziani: ecco perché la carne si può portare in tavola anche d'estate

Bowl mediterranea, vitello tonnato light e insalata di bollito: i consigli dell'esperta per "menù furbi" e completi

Roma, 30 giugno - Digeribile e alleata della linea la carne è un'ottima scelta alimentare anche d'estate. Carni sostenibili ne ha parlato con la dottoressa Elisabetta Bernardi, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, biologa e nutrizionista, per capire come inserirla nei menù estivi, sfatando qualche falso mito e regalando qualche "abbinamento intelligente" per fronteggiare l'afa estiva anche a tavola.

Carne digeribile anche d'estate. Che la carne sia difficile da digerire quando le temperature salgono è un falso mito. *"Non è la carne in sé a essere difficile da digerire in estate, ma possono esserlo alcune preparazioni: porzioni eccessive, tagli molto grassi, frittture, grigliate molto abbondanti, salse, cotture aggressive o pasti consumati nelle ore più calde della giornata"* spiega Bernardi. Ancora una volta il problema non è l'alimento in sé, ma piuttosto il modo in cui lo cuciniamo e se il caldo ci fa avvertire di meno il senso di fame. *"Questo non significa però che si debbano eliminare le proteine. - dice l'esperta - Significa piuttosto che bisogna scegliere preparazioni più leggere, porzioni adeguate e abbinamenti intelligenti"*. Meglio prediligere una carne magra, cotta in modo semplice e servita fredda o tiepida: *"Pensiamo a un'insalata di bollito, a una tagliata magra con rucola e pomodorini, a un roast beef freddo con verdure, a un carpaccio ben conservato e consumato in sicurezza, oppure a straccetti di manzo, pollo o vitello con limone, erbe aromatiche e verdure di stagione"* dice ancora Bernardi.

Carne alleata per un'alimentazione sana. Complici le vacanze e l'aumento delle occasioni di convivialità in estate si tende spesso a mangiare in modo più disordinato: più frutta, ma anche più gelati, aperitivi, insalate e pasti freddi improvvisati. *"Il rischio - spiega l'esperta - è assumere molte calorie "facili", ma poche proteine e pochi micronutrienti"*. La carne, in questo senso, può aiutare a riequilibrare il pasto perché fornisce proteine di alto valore biologico, ferro eme, zinco, vitamina B12, niacina, vitamina B6, selenio e composti bioattivi come creatina, carnosina e taurina. *"Questo è importante perché il nostro organismo non possiede un vero deposito di proteine paragonabile al deposito di grasso - dice la dottoressa Bernardi - le proteine sono strutturali e funzionali. Sono muscolo, enzimi, anticorpi, trasportatori, ormoni, tessuti: quando l'introito proteico è insufficiente, l'organismo non attinge a un magazzino "neutro", ma può iniziare a utilizzare proteine corporee, in particolare muscolari"*.

Le proteine animali amiche della linea. La carne magra, preparata in modo semplice può essere un'alleata della linea perché le proteine favoriscono la sazietà. *"Un pasto ricco di*



proteine di buona qualità – aggiunge l’esperta - tende a prolungare il senso di pienezza e a ridurre il rischio di spuntini continui, spesso a base di alimenti dolci, snack, gelati o prodotti da forno. Questo è particolarmente importante quando si vuole o si deve perdere peso.” Spiega ancora Bernardi *“Nella perdita di peso l’obiettivo, infatti, non dovrebbe essere semplicemente “perdere chili”, ma ridurre massa grassa preservando il più possibile la massa muscolare. Una dieta troppo povera di proteine o troppo sbilanciata può portare a perdere anche massa magra, con peggioramento del metabolismo e maggiore rischio di recupero del peso”*. Via libera quindi a carne magra come pollo e vitello. E i salumi? Per Bernardi, avendo cura di scegliere quelli magri, in un regime alimentare con la giusta variazione delle fonti proteiche, *“possono essere inseriti occasionalmente, in porzioni da 50 grammi, scegliendo prodotti di qualità e abbinandoli a cibi ricchi di acqua, fibre e potassio, come verdure e frutta”*.

Sportivi, donne e anziani non dovrebbero rinunciare alla carne. Alcune categorie possono trarre particolare beneficio da un adeguato apporto proteico e di micronutrienti anche nei mesi caldi. Gli sportivi sono certamente tra queste. *“Dopo l’esercizio fisico l’organismo deve riparare le microlesioni muscolari, ripristinare l’equilibrio metabolico e adattarsi allo stimolo allenante – spiega Bernardi - le proteine della carne forniscono aminoacidi essenziali, compresa la leucina, che partecipa all’attivazione della sintesi proteica muscolare”*. La carne non dovrebbe mancare neppure nella dieta delle donne in età fertile. *“In estate – avverte la dottoressa - se l’alimentazione diventa più povera di carne rossa, si rischia la carenza di ferro”*. La carne rossa, consumata in quantità adeguate al fabbisogno e in linea con le raccomandazioni, può essere utile proprio per il suo contenuto di ferro eme e vitamina B12. Infine, gli anziani meritano un’attenzione particolare. *“L’anziano non ha bisogno solo di “mangiare leggero”: ha bisogno di “mangiare nutriente” – spiega l’esperta - “proteine di qualità, ferro, zinco, vitamina B12 e liquidi sono fondamentali per preservare massa muscolare, funzione immunitaria e autonomia. Una carne tenera, ben cotta, servita fredda o tiepida, può essere più facile da consumare rispetto a preparazioni pesanti o asciutte”*.

Come cucinare la carne d’estate.

L’insalata di bollito. Si prepara con carne magra lessata (gallina o manzo) e poi raffreddata, tagliata sottile, con sedano, carote, zucchine, pomodorini, rucola, prezzemolo, limone e un filo di olio extravergine d’oliva. *“È un piatto estivo molto interessante – dice Bernardi - perché unisce proteine di qualità, verdure, acqua, potassio e freschezza”*. Può essere completato con una piccola porzione di pane integrale o patate lesse.

Roastbeef freddo con rucola, pomodorini e scaglie di grana. È leggero, proteico, ricco di ferro e molto saziante. Il consiglio per renderlo completo? *“Si può aggiungere pane integrale o una porzione di cereali freddi, come farro o orzo”* consiglia la nutrizionista.

Bowl mediterranea. Si prepara con straccetti di vitello o pollo, lattuga, cetrioli, pomodori, carote, olive, olio extravergine e una piccola quota di riso integrale o cous cous. *“È un piatto unico adatto anche al post-allenamento, soprattutto se consumato dopo un’attività fisica estiva”* dice Bernardi.



Bresaola con rucola, limone. Con l'aggiunta di pomodorini e pane integrale, oppure prosciutto crudo sgrassato con melone e una porzione di verdure. *“In questi casi, però, è bene ricordare che si tratta di salumi: pratici, ma da alternare alla carne fresca”* precisa Bernardi.

Vitello tonnato in versione light. Carne magra cotta e raffreddata, con salsa preparata usando yogurt greco, tonno, capperi, limone e poco olio, evitando maionese abbondante. *“È un piatto gustoso, proteico e più leggero della versione tradizionale”* consiglia Bernardi.

Hamburger di manzo magro o piemontese. Una scelta valida anche d'estate cotto alla piastra, servito senza salse pesanti, con insalata, pomodori, verdure grigliate e pane integrale. *“È un modo per mantenere gusto e sazietà senza trasformare il pasto in un eccesso calorico”* conclude l'esperta.

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