

# CARNE E SALUTE



# COALVI

CONSORZIO DI TUTELA DELLA RAZZA PIEMONTESE

# CARNE E SALUTE



# SOMMARIO

*Questo libro parla della nostra carne.*

*Lo dedichiamo agli allevatori che la producono,  
ai macellai che la valorizzano,  
ai consumatori che l'apprezzano.*

<b>PREFAZIONE</b>	5
<b>LEGGERE CON ATTENZIONE FA BENE ALLA SALUTE</b>	6
GIANLUIGI DISCALZI	
<b>COALVI</b>	10
<b>ACROBORAPI</b>	12
<b>LA CARNE COME LEGITTIMA COMPONENTE DELLA DIETA DELL'UOMO</b>	14
GIACOMO GIACOBINI	
<b>IL VALORE NUTRIZIONALE DELLA CARNE BOVINA</b>	18
PAOLO GODINA	
<b>IL CONSUMO DI CARNE IN GRAVIDANZA</b>	22
LUCA MANDIA	
<b>LA CARNE AMICA DELLA FERTILITÀ DELLA COPPIA</b>	26
MASSIMILIANO ELLI	
<b>LA CARNE NELL'ETÀ DELLO SVILUPPO</b>	30
MARIANGELA PEREGO	
<b>LA CARNE NELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO</b>	32
ROBERTO SALA	
<b>LE CONSIDERAZIONI DEL CARDIOLOGO</b>	34
SIMONE TRESOLDI	
<b>IL CONSUMO DI CARNE NELL'ANZIANO</b>	40
PAOLA VALTORTA	
<b>LE CARATTERISTICHE NUTRITIVE DELLA CARNE DI FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE</b>	50
LUCA MARIA CHIESA	
<b>NUDA E CRUDA</b>	56
LUCA VARETTO	
<b>L'ALLEVAMENTO DEL FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE È DIFFERENTE</b>	60
LUCA VARETTO	
<b>CONCLUSIONI</b>	64
CARLO GABETTI	



# PREFAZIONE

Nell'era in cui le comunicazioni viaggiano alla velocità di qualche megabyte al secondo, tra le varie notizie che ci bombardano è diventato difficile distinguere quelle realmente attendibili. La facilità con cui si possono buttare in piazza dei pareri personali spacciandoli per verità è una seria minaccia al concetto di divulgazione. L'animato dietro il quale si cela l'internauta gli conferisce titolo per sentenziare su argomenti che andrebbero affrontati con un bagaglio culturale adeguato, in assenza del quale il confronto assume i toni del tifo, laddove **sarebbe utile l'approccio prudente, tipico del giornalista di professione, con quel senso critico indispensabile per una corretta informazione, sostenuta da elementi oggettivi e da elaborazioni statistiche serie.**

**Scopo di questa pubblicazione è quello di dare voce a persone competenti su un argomento che è stato invaso da opinionisti ricchi di cultura ma poveri di scienza, sostenitori di posizioni**

Vittima illustre di questo malcostume, ma non certamente l'unica, è la carne sulla quale è stato detto e scritto tutto e il contrario di tutto. Se di medicina argomentassero i medici e di zootecnia gli agronomi probabilmente la verità scientifica verrebbe elaborata con il giusto distacco, senza coinvolgere i sentimenti, a tutto vantaggio di chi è poi chiamato a divulgarla. Lasciare spazio ai non addetti ai lavori non fa che inquinare la scena a danno di chi la deve interpretare per riportarla col dovuto rigore giornalistico.

**estreme in una direzione o nell'altra, che hanno creato confusione su un tema fondamentale quale è quello della salute.**

Le pagine che seguono trattano di carne e ne chiariscono il ruolo in una dieta sana ed equilibrata, con un particolare approfondimento sulle caratteristiche di quella del Fassone di Razza Piemontese che, numeri alla mano, si distingue per dei valori nutrizionali che la rendono ideale allo stile di vita dei giorni nostri.

Questo lavoro nasce dall'appassionata collaborazione tra il Coalvi, Consorzio di Tutela delle Razza Piemontese, e l'Acroborapi, Accademia della Carne Rossa di Bovino di Razza Piemontese, coniugando le competenze zootechniche dell'uno con quelle mediche dell'altra.

# LEGGERE CON ATTENZIONE FA BENE ALLA SALUTE



Dott. **GIANLUIGI DISCALZI**

Medico specialista in Medicina del Lavoro.

Quando la scienza pubblica dei dati nel suo linguaggio tecnico, nel leggerli, se privi di una guida nella loro interpretazione, si rischia di cadere nell'equivoco e di giungere a conclusioni errate, andando ad attribuire a un fenomeno una causa poco o per nulla pertinente.

Nel 2015 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), emanazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ha definito la **carne rossa** come probabilmente cancerogena per l'uomo (Gruppo 2A - IARC) e la **carne rossa lavorata (insaccati e salumi)** come sicuramente cancerogena per l'uomo (Gruppo 1 – IARC). La classificazione di

cancerogenicità della IARC identifica una serie di "Gruppi" di pericolosità decrescente che vanno dal Gruppo 1 (agente cancerogeno per l'uomo), al Gruppo 4 (agente probabilmente non cancerogeno per l'uomo). In ogni caso, la classificazione di cancerogenicità non è una classificazione del livello di rischio, ma una misura del grado di fiducia che gli esperti ripongono nei dati

che hanno a disposizione per potersi esprimere sulla cancerogenicità di un prodotto. La classificazione della IARC, inoltre, nulla dice sulla "potenza" di una data sostanza nel provocare tumori. A titolo di esempio, per la IARC sia il fumo di sigaretta sia il consumo di carni rosse lavorate (salumi e insaccati vari) sono classificati nello stesso Gruppo 1; ma è pacifico

che il fumo di sigaretta sia un cancerogeno assai più potente. Le indicazioni della IARC, infine, vanno considerate in termini di popolazione e di salute pubblica. Non andrebbero mai tradotte in termini di indicazioni individuali, dato che il proprio rischio di ammalarsi dipende anche da altri fattori, come la familiarità e l'insieme degli stili di vita e deve essere valutato caso per caso.



Segue

La IARC afferma che un consumo elevato di carni rosse lavorate (50 grammi al giorno, tutti i giorni, per tutta la vita) aumenta del 18% il rischio di morte per neoplasia del colon-retto,

**ma questo rischio è un rischio relativo. Il rischio relativo rappresenta la differenza di rischio nel contrarre la malattia tra un gruppo di individui che consuma assiduamente l'alimento incriminato e un altro gruppo che non ne consuma. Questo rischio relativo non va interpretato tal quale come incidenza della**

**malattia, ma va rapportato al rischio assoluto. Il rischio assoluto rappresenta l'incidenza della malattia in condizioni normali o, meglio, in una popolazione normale, nella quale sono rappresentati individui con predisposizioni diverse, con vari stili di vita e differenti costumi alimentari.**

Scendendo nel dettaglio, si scopre che attualmente il rischio assoluto di morte per tumori dell'intestino è di circa il 5,6%. In altri termini, su 100 decessi rilevabili nella popolazione, 5,6 sono dovuti a tumori all'intestino. Quel rischio relativo del 18% deve essere riferito a questo

Segue

rischio assoluto del 5,6%. In pratica, su 100 decessi occorsi a un gruppo di persone che per tutta la vita abbia consumato ogni giorno 50 grammi di salumi, 6,6 (ossia il 18% in più rispetto a 5,6) sono dovuti a tumore al grosso intestino.

**Il rischio di entrambi i gruppi, comunque, resta molto basso perché complessivamente rischio assoluto e rischio relativo sono entrambi bassi.**

Diverso è il problema per quanti sono affetti da una malattia infiammatoria dell'intestino (malattia di Crohn e retto-colite ulcerosa) o presentano una elevata familiarità per cancro del colon-retto, ponendosi in due situazioni che accrescono molto il loro personale rischio assoluto. In questi casi un consumo costantemente elevato di insaccati andrebbe ad aumentare del 18% un rischio assoluto già di per sé piuttosto alto.

Tornando alla classificazione della IARC e alla posizione della carne rossa fresca (così come la si acquista dal macellaio, per intenderci), il fatto che questa si trovi

nel gruppo 2A non significa che, come invece nel caso dei salumi, vi siano evidenze tali da rendere attendibile l'ipotesi che possa aumentare il rischio relativo nei confronti delle neoplasie intestinali. Ciò che si sa attualmente è che la carne rossa somministrata a dosi elevate e ininterrotte su animali da esperimento ha portato a osservare un aumento della comparsa di tumori e pertanto potrebbe avere un rischio relativo anche sull'uomo. Il condizionale è d'obbligo perché ulteriori studi epidemiologici potrebbero, da un lato, confermare e rafforzare questa valenza, ma dall'altro, potrebbero anche derubricarne la posizione. Considerando, infine, che queste malattie compaiono per una serie di concuse, l'unica arma che abbiamo per prevenirle è usare il buon senso e la moderazione.

Mangiare di tutto a dosi ragionevoli evitando gli eccessi vale per i salumi e per la carne come per tutti gli altri alimenti. ■





# COALVI



Coalvi è un marchio di qualità fin dal 1988. Oggi identifica il Consorzio di Tutela della Razza Piemontese che, in conformità con il suo disciplinare di etichettatura ufficialmente riconosciuto con autorizzazione Ministeriale IT007ET, certifica esclusivamente la carne proveniente da bovini di Razza Piemontese iscritti al Libro Genealogico Nazionale.

Coalvi è un raro esempio di organismo deputato alla valorizzazione di un prodotto agricolo gestito direttamente dagli stessi produttori (1.400 allevatori, nello specifico) che svolge la sua attività fondandola su elementi oggettivi e supportati da riscontri scientifici, quali sono quelli che hanno decretato la superiorità della carne della Piemontese.

Razza Piemontese vuol dire innanzitutto qualità, ma vuol dire anche cultura e tradizione, custodite e tramandate da aziende agricole a conduzione familiare che, con la loro presenza, contribuiscono alla salvaguardia del paesaggio tipico del suo areale di allevamento, dai pascoli d'alta quota alle praterie di pianura.



# ACROBORAPI



Esistono enti, associazioni, federazioni, circoli e congregate battezzati con dei nomi di fantasia che non permettono di capirne lo scopo. Non è il caso di A.C.Ro.Bo.Ra.Pi., un acronimo che, una volta sbobinato, svela il nome di un sodalizio di cui è superfluo leggere lo statuto per capirne la missione: Accademia Carne Rossa di Bovini di Razza Piemontese. Fare cultura attorno a un prodotto, la carne del Fassone di Razza Piemontese, nelle cui virtù i fondatori credono fermamente, è la finalità di questa entità, nata da un'idea di colui che ne ha assunto fin da subito la presidenza, Massimiliano Elli, ginecologo con due master universitari in biologia della riproduzione.

Elli, accanto all'attività medica, svolge con altrettanta passione quella di allevatore di bovini di Razza Piemontese e si trova ad approfondire, oltre ai temi inerenti la gestione di questi animali, anche quelli legati alla qualità della loro carne. Dati alla mano, condivide con altri colleghi il giudizio sulle sue proprietà nutrizionali, unite a quelle organolettiche, e da qui prende forma l'idea di fondare un'accademia per valorizzarle e divulgarle. Acroborapi nasce così nel 2016, con sede a Mariano Comense, con un atto costitutivo che, al punto 4, nell'elencare le sue finalità, recita:

**"informare il consumatore, attraverso**

**fonti scientifiche e accademiche, sui benefici dell'utilizzo della carne rossa di Fassone di Razza Piemontese e promuoverne l'uso in una corretta alimentazione".**

Dell'Accademia fanno parte soprattutto medici, tra cui cardiologi, ginecologi, dietologi e pediatri, oltre a veterinari e agronomi esperti in zootecnia. Per Coalvi, il cui compito statutario è quello di valorizzare la Razza Piemontese, Acroborapi è un punto di riferimento per aggiungere all'immagine della sua carne le basi scientifiche che ne decretano la superiorità anche dal punto di vista nutrizionale.

**ACROBORAPI**

Accademia Carne Rossa di Bovini di Razza Piemontese



# LA CARNE COME LEGITTIMA COMPONENTE DELLA DIETA DELL'UOMO

Prof. GIACOMO GIACOBINI

Professore emerito di Anatomia Umana, Università di Torino.

Le evidenze archeologiche e scientifiche di cui disponiamo portano ad affermare con certezza che la carne sia da sempre una componente importante della dieta dell'uomo.

Cacciatori e raccoglitori: così vengono definiti i nostri antenati quando oltre 5 milioni di anni fa la nostra famiglia zoologica – gli Ominini – iniziò a evolversi. Definizione valida fino a 10.000 anni fa, quando noi *Homo sapiens*, ultimo prodotto di questa evoluzione, diventammo agricoltori e allevatori dando inizio al Neolitico. La sussistenza di questi antichi progenitori era basata sul consumo di

alimenti di origine animale e vegetale trovati in natura. Di quelli di origine vegetale, probabilmente bacche, frutti e tuberi (per analogia con quanto mangiano i nostri parenti prossimi, gli scimpanzé), sappiamo quasi nulla perché i loro resti non si sono conservati nei depositi archeologici. Sappiamo invece molto su quelli di origine animale, i cui resti sono abbondanti nei siti frequentati dagli uomini preistorici.

La dieta dei nostri antenati più antichi, gli australopiteci, la cui diffusione era limitata a territori africani, certo aveva una componente carne importante, ma parlare di caccia è sbagliato. Probabilmente, oltre che di alimenti vegetali, si cibavano anche di insetti e uova e potevano cacciare piccoli vertebrati. Si ritiene però che ricavassero carne per lo più da animali abbattuti da altri predatori. La situazione cambia intorno a 2 milioni e mezzo di anni fa, con la comparsa della specie *Homo habilis*, ancora limitata al continente africano, i cui resti sono associati a strumenti ottenuti da pietre, scheggiandole per ricavarne un bordo tagliente. Compiono cioè i primi manufatti, che permettono in modo

Segue

efficiente la macellazione e quindi lo sfruttamento di carcasse di animali anche di grossa taglia. Circa 1,7 milioni di anni fa i nostri antenati, rappresentati dalla specie *Homo ergaster* (*Homo erectus* africano) iniziano a espandersi al di fuori dell'Africa e gradualmente occupano territori in Eurasia. La componente carnea della dieta rende disponibile un alimento "completo" o quasi, reperibile in tutti gli ambienti, compreso quello semidesertico dove scarseggiano risorse vegetali commestibili. Si può affermare che l'alimentazione a base di carne sia stata un fattore essenziale per favorire l'espansione di gruppi umani al di fuori del territorio di origine africano. **Lo sfruttamento di risorse animali diventa sempre più importante e la quantità di resti ossei presenti nei siti frequentati dagli uomini del Paleolitico ne è la testimonianza.**



Le ossa sono state fratturate per estrarre il midollo, di grande importanza nutritiva. Spesso portano sulla loro superficie strie prodotte durante la macellazione, quando lo strumento tagliente è entrato in contatto con l'osso. Intorno a 400.000 anni fa si diffonde l'uso del fuoco e molti frammenti ossei hanno un colore bruno scuro o nero a dimostrare l'entrata in uso della cottura, come ulteriore evoluzione dei costumi alimentari. In Europa, la forma umana classica del Paleolitico, che è anche quella meglio conosciuta, è l'uomo di Neandertal, vissuto intorno a 50.000 anni fa. Nelle grotte e nei ripari sotto roccia dove sono frequenti le tracce della sua presenza, i resti di animali cacciati sono molto abbondanti: soprattutto stambecco, cervo e capriolo, ma anche cinghiale e grossi bovini.

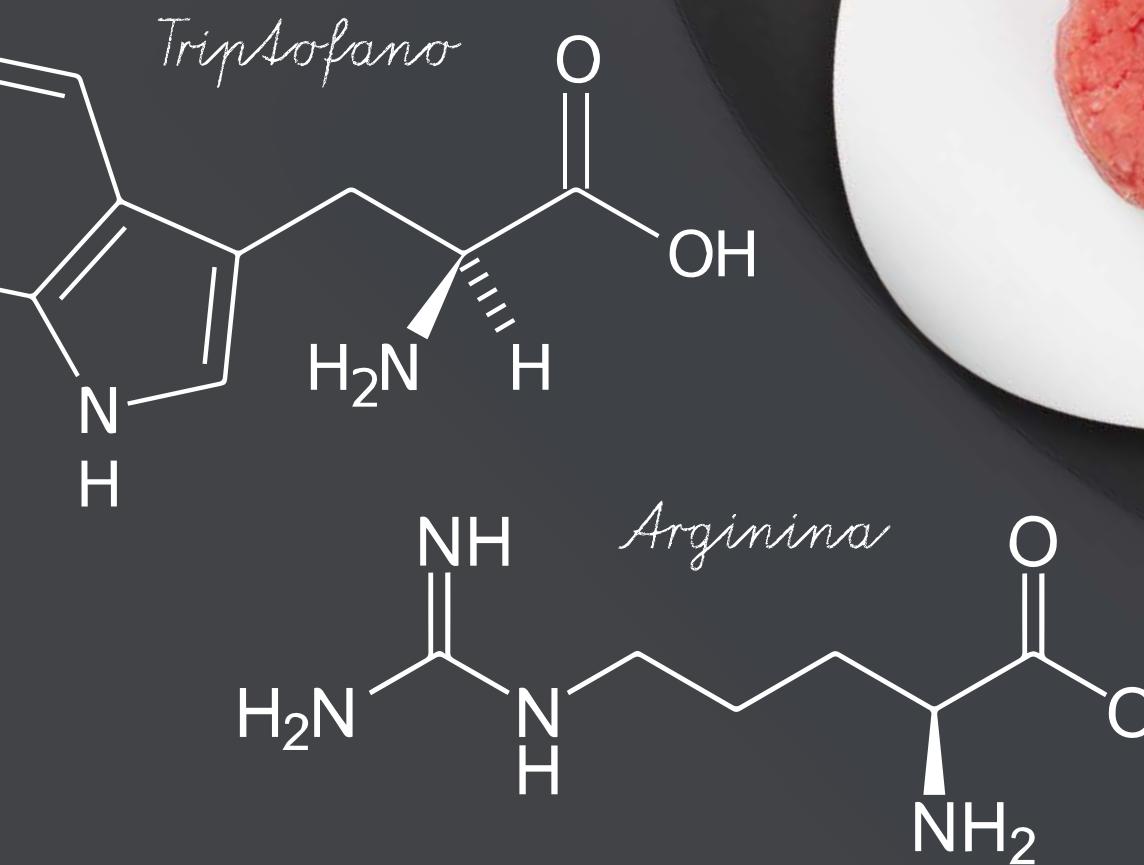
**Oggi ci sono tecniche di analisi (composizione isotopica di carbonio e azoto nelle ossa) per valutare il tipo di alimentazione, che nel caso dell'uomo di Neandertal risulta essere stata prevalentemente carnivora.**

All'uomo di Neandertal succede l'uomo del Paleolitico superiore, *Homo sapiens*, specie cui tutti noi apparteniamo. La dieta continua a essere prevalentemente a base di carne, il cui approvvigionamento è favorito, tra l'altro, dal perfezionamento delle tecniche di caccia: questi gruppi umani del Paleolitico superiore inventano la zagaglia, una sorta di giavellotto munito di una

punta in osso o in selce, e ne perfezionano l'efficacia lanciandola con un propulsore che, sfruttando il principio della leva, permette di moltiplicarne la velocità andando a colpire a distanza con maggiore capacità offensiva. Intorno a 10.000 anni fa in Medio Oriente – e più tardi in Europa – si sviluppano l'agricoltura e l'allevamento. Inizia così il Neolitico e da un'economia di predazione si passa a un'economia di produzione. Si diffonde l'allevamento di ovicaprini, di suini, di bovini domestici, ma la caccia continua a rappresentare, almeno nelle fasi iniziali, una fonte importante di approvvigionamento di risorse alimentari di origine animale. Lo stile di vita dei nostri antenati poteva forse giustificare un consumo più alto rispetto all'attuale; la sedentarietà dell'uomo moderno potrà rendere consigliabile una maggior attenzione alla qualità e alle dosi, ma non certamente l'esclusione della carne, che sarebbe innaturale. ■



# IL VALORE NUTRIZIONALE DELLA CARNE BOVINA



Dott. PAOLO GODINA

Biologo, Nutrizionista, specializzato in Patologia Clinica.

Il consumo di carne non deve spaventare nessuno, anzi, nel contesto di una dieta sana, varia ed equilibrata, la carne bovina di buona qualità può contribuire al raggiungimento del miglior equilibrio nutrizionale.

Il consumo di carne nella dieta dell'uomo è stato probabilmente cruciale per la sua sopravvivenza e la sua evoluzione. Dal punto di vista nutrizionale la carne contiene in prevalenza proteine, che sono costituite dall'unione di 20 piccole molecole dette aminoacidi, uguali in tutte le specie. A differenza di quelle vegetali, le proteine della carne hanno un alto contenuto di aminoacidi essenziali

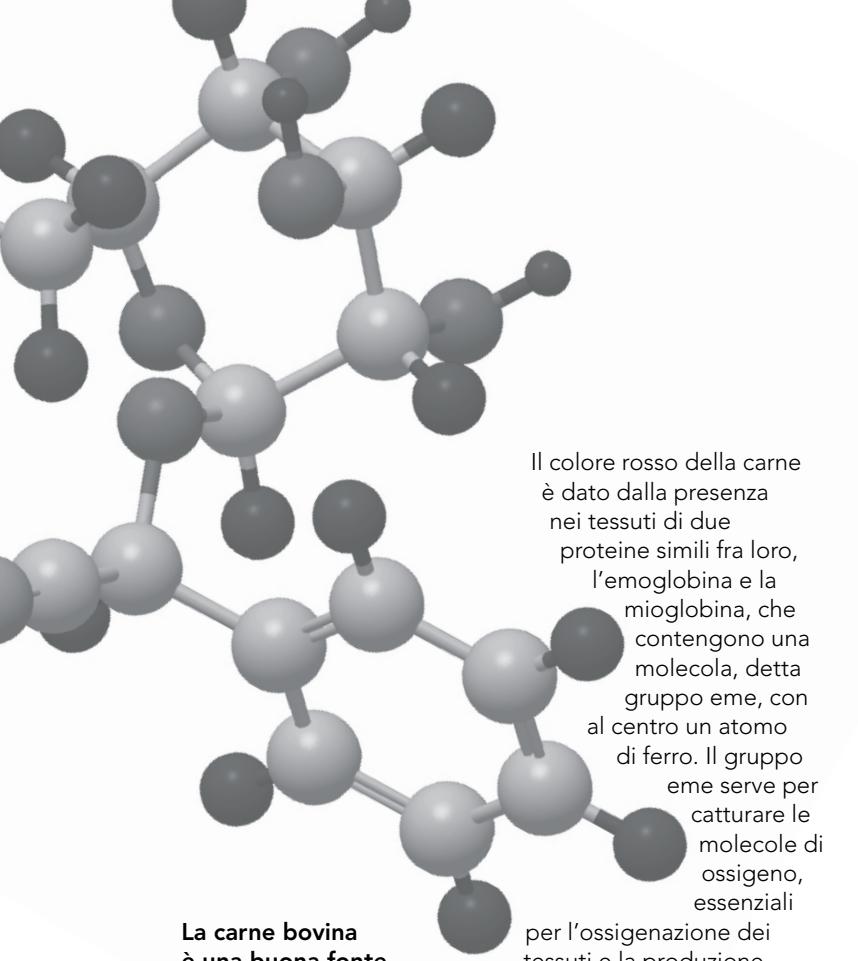
(che l'organismo non può produrre) utilizzabili immediatamente dall'uomo con un'alta efficienza nutrizionale frutto di elevata digeribilità e alto valore biologico e assimilabili senza affaticamento di intestino, fegato e reni.

**In particolare, la carne è ricca di due aminoacidi essenziali: il**

**triptofano che favorisce la produzione di serotonina (neurotrasmettore per la regolazione dell'umore, del sonno, dell'appetito e della sessualità) e l'arginina che ha un'azione stimolante la**

**produzione dell'ormone della crescita.**

La proteina non ha un grande valore energetico, cioè non viene utilizzata dall'organismo per produrre energia ma ha un grande valore plastico, cioè importante per la crescita ed il mantenimento della struttura dell'organismo e di molti meccanismi che lo regolano.



**La carne bovina è una buona fonte di vitamine del gruppo B**, utili all'organismo per i processi nervosi e digestivi: B1, B2, PP, B6, e B12. Gli alimenti di origine animale possono coprire più del 40% del fabbisogno, mentre per la B12, presente solo nella carne e non nei vegetali, si arriva al 98%. Nella carne è anche presente la vitamina E che ha proprietà antiossidanti ed è quindi utile contro l'invecchiamento cellulare provocato dai radicali liberi. Attenzione, però, che con la cottura le vitamine vengono in parte denaturate.

per l'ossigenazione dei tessuti e la produzione di energia. **Il ferro è sicuramente molto importante: è presente anche nei vegetali, ma quello contenuto nella carne è di più facile assimilazione** e ha un effetto sinergico che agevola in modo significativo l'assorbimento del ferro dei vegetali consumati insieme alla carne. Altri minerali da citare sono: potassio, selenio, magnesio, calcio e zinco. L'apporto calorico della carne è variabile in funzione del grasso, comunque

Il colore rosso della carne è dato dalla presenza nei tessuti di due proteine simili fra loro, l'emoglobina e la mioglobina, che contengono una molecola, detta gruppo eme, con al centro un atomo di ferro. Il gruppo eme serve per catturare le molecole di ossigeno, essenziali

molto modesto in quanto c'è una scarsa quantità di carboidrati. La carne rossa più magra, come quella del Fassone di Razza Piemontese, apporta, a seconda dei tagli, circa 100 kcal per 100 grammi, che è circa un terzo di quello apportato dalla stessa porzione di cereali.

**Un consumo intelligente di carni rosse non è associato ad aumento del rischio di patologie, tanto meno di tumori.**

Gli eccessi di carne rossa e gli eccessi di derivati della carne, soprattutto salati e stagionati, sembrano legati ad aumento del rischio di tumore al colon-retto solo in soggetti predisposti (con familiarità), ma tale rischio – se si rispettano le linee guida di una sana e corretta alimentazione –



può diventare trascurabile. Le varie società scientifiche hanno stabilito dei limiti e delle indicazioni per il consumo di carne, per esempio il World Cancer Research Fund raccomanda non più di tre porzioni a settimana di carne rossa, che equivalgono a circa 350-500 g. L'Harvard School of Medicine è un po' più severa e restringe il limite di consumo di carni rosse a 220-230 grammi a settimana. Lo IARC raccomanda di consumare una quantità di carne rossa non superiore a 500 grammi a settimana. In tutti e tre i casi abbiamo comunque porzioni soddisfacenti e possiamo goderci senza paura e senza rischi la nostra porzione di carne bovina, tanto più se di Fassone di Razza Piemontese. ■





# IL CONSUMO DI CARNE IN GRAVIDANZA

Dott. LUCA MANDIA

Medico specialista in Ginecologia ed Ostetricia.

Le linee guida italiane e internazionali concordano nel raccomandare in gravidanza un supplemento di proteine che va da 1 grammo nella fase iniziale fino a 26 grammi al giorno nell'ultimo trimestre, avendo cura di mantenerlo a livelli simili anche durante la fase di allattamento.

Una dieta equilibrata e uno stile di vita sano sono alleati preziosi per condurre un'esistenza in piena salute. Se questo è un comandamento valido per tutti, in qualsiasi condizione ci si trovi, a maggior ragione, e con maggior rigore, vale durante la gravidanza, quando i fabbisogni della madre devono concordare con quelli del bambino che porta in grembo. Nei tempi che furono

si diceva che una donna gravida doveva "mangiare per due", ma si trattava ovviamente di un'approssimazione popolare ben lontana dalla realtà. Oggi abbiamo dei dati piuttosto precisi che quantificano l'aumento del fabbisogno energetico giornaliero da 70 chilocalorie nel primo trimestre di gestazione, fino a 500 nell'ultimo. Andando oltre si rischierebbe l'insorgenza

di obesità che esporrebbe la partoriente al rischio di aborti spontanei, diabete gestazionale e preeclampsia (quell'insieme di sintomi che in passato venivano catalogati col nome di gestosi). Ma a pagare le conseguenze sarebbe anche il nascituro, nel quale si instaurerebbero le premesse per la comparsa di obesità e diabete mellito di tipo 2. A questo riguardo, oggi si parla dei "primi 1000 giorni di vita" (dal concepimento

fino ai due anni di età) come periodo chiave per la prevenzione di malattie metaboliche nell'età adulta, da seguire con un attento apporto di energia e di macro e micronutrienti.

**Tra i macronutrienti le proteine rivestono un'importanza basilare poiché**

**da esse dipende  
la sintesi dei  
tessuti del feto.**

Le proteine sono reperibili in diversi alimenti dove però, a parità di dose, si presentano con valori nutrizionali ben diversi in funzione della presenza più o meno significativa di aminoacidi essenziali. Questi ultimi non sono elaborabili dall'uomo con il proprio metabolismo e devono quindi essere necessariamente assunti con la dieta. È noto come la loro presenza sia ben evidente nelle proteine di origine animale alle quali viene quindi tributata una maggiore efficienza nutritiva.

**Mentre il fabbisogno energetico e dei macronutrienti va incontro a un incremento abbastanza contenuto, l'aumento del fabbisogno in micronutrienti (termine sotto al quale si raccolgono minerali e vitamine) è decisamente più sensibile, in particolare per quanto riguarda il ferro.** Il ferro viene utilizzato nella costruzione dei muscoli

e dei globuli rossi, sia della madre sia del feto. Svolge un ruolo fondamentale nel trasportare l'ossigeno attraverso il sangue e farlo arrivare ai vari tessuti di cui è composto l'organismo ed entra in numerosi processi enzimatici: è dunque intuitivo come una sua carenza si accompagni a numerose complicatezze. Molti lavori scientifici dimostrano che una carenza di questo minerale altera lo sviluppo del feto e aumenta il rischio di parto prematuro e di emorragia puerperale e purtroppo, a livello europeo, è una carenza che interessa il 22% delle donne in età fertile.

L'apporto di ferro raccomandato in gravidanza, secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento dei Nutrienti) individuati dalla Società di Nutrizione Umana, è di 27 mg al giorno e deve mantenersi a 11 mg durante l'allattamento. Il ferro esiste in due forme biochimiche: il ferro "eme", contenuto negli alimenti di origine animale e il ferro "non eme" (o inorganico) contenuto nei vegetali. Il ferro "eme" contenuto nella

carne ha una disponibilità molto elevata, che si attesta intorno al 25% mentre quella del ferro "non eme" è limitata al 10%, sia per la diversa struttura, sia per la concomitante presenza, negli alimenti che lo contengono, di alcune sostanze con cui si lega saldamente diventando meno assimilabile a livello intestinale. L'assorbimento, sia del ferro "eme" sia di quello "non eme", può essere inibito dalla concomitante assunzione di latte e derivati (ricchi di calcio) mentre può essere favorita da frutta e verdura tendenzialmente acida.

**La carne bovina, per la qualità della sua proteina e il suo contenuto in ferro, è una presenza importante nella dieta in gravidanza e, oltre ad avere**

**un apporto di calorie abbastanza contenuto, vanta un potere saziente che è molto prezioso per tenere a bada l'appetito, talora compulsivo, che si manifesta nella gestante.**

Una carne come quella di Fassone di Razza Piemontese che vanti anche un basso livello di grasso e un rapporto favorevole tra grassi insaturi e saturi è dunque consigliabile, tant'è che le raccomandazioni pubblicate su "Nutrizione in gravidanza e allattamento" (Fondazione Confalonieri Ragonese – Società Italiana Ginecologia e Ostetricia – Associazione Ostetrici Ginecologi Ospedalieri Italiani – Associazione Ginecologi Universitari Italiani, 2018) includono a parere unanime la carne nella dieta della gestante. ■



# LA CARNE AMICA DELLA FERTILITÀ DELLA COPPIA



Dott. **MASSIMILIANO ELLI**

Medico specialista in Ginecologia e Ostetricia, Master II livello in Medicina

e Biologia della Riproduzione, Master II livello in Fisiopatologia della Riproduzione.

I fattori che incidono sulla fertilità sono molteplici ma, senza addentrarci nelle situazioni manifestamente patologiche, lo stile di vita, tra cui la modalità di alimentarsi, ha indubbiamente un suo peso.



Per la popolazione occidentale, la percentuale di successo al primo tentativo di concepire è stimata intorno al 25%; proseguendo nei rapporti per i successivi 12 mesi si arriva a una probabilità di fecondazione del 90%. Trascorso un anno senza risultato si affaccia l'ipotesi di una scarsa fertilità dovuta a defezioni organiche di uno o entrambi i partner sicché la probabilità di concepire scende al 10,6%;

dopo due anni arriva a 3,1% e dopo cinque anni si assesta su un misero 0,3%. Una ricerca condotta dalla Harvard School of Public Health condotta su 17.500 donne in cerca di una gravidanza ha evidenziato che quelle che osservavano un regime alimentare corretto, rispetto a quelle che seguivano una dieta squilibrata, avevano una riduzione del 66% del rischio di infertilità da difetti nell'ovulazione e del 27%

di quello legato a difetti di altra natura. Per quanto avanzate siano le conoscenze in questo campo è difficile proporre una dieta che in assoluto aumenti la fertilità, mentre è molto più facile individuarne una che la deprima. Il sottopeso e il sovrappeso sono conseguenze di un'alimentazione sbagliata ed entrambi interferiscono negativamente sull'ovulazione, ma il danno maggiore non arriva tanto

dalla quantità errata di calorie assunte ma piuttosto dall'eccesso o dalla carenza di singoli nutrienti, che si manifestano con sintomi molto meno evidenti rispetto a ciò che può certificare una bilancia. I carboidrati sono la fonte di energia più largamente rappresentata nella dieta dell'uomo ma nella loro scelta è bene orientarsi verso quelli a cessione più lenta e meno raffinati, come il riso, la pasta o il pane

(meglio se integrale). Gli alimenti ricchi di zucchero hanno un elevato indice glicemico, ossia innalzano molto rapidamente la glicemia a seguito della loro ingestione stimolando una forte produzione di insulina: situazione non favorevole per l'ovulazione.

Nella scelta delle fonti di proteina, una dieta equilibrata prevede l'alternanza tra prodotti di origine vegetale che ne siano ricchi (come i legumi) e vari prodotti di origine animale.

**Per coloro che cercano di uscire da una situazione di stallo riproduttivo, la carne è la fonte di proteina da preferire perché apporta numerosi altri nutrienti di basilare importanza.**

Tra questi è da citare il ferro nella forma "eme",

assai più facile da assorbire rispetto a quello in forma inorganica presente nei vegetali. L'elevato apporto proteico dato dalla carne, inoltre, è prezioso nelle donne che si accostano alla procreazione medicalmente assistita grazie al controllo che può esercitare sulle possibili reazioni di iperstimolo ovarico.

Le sostanze grasse entrano nella composizione di moltissimi alimenti per cui la loro assunzione è spesso volte passiva, ma non per questo da accettare incondizionatamente. Sono infatti da preferire quegli alimenti che contengono grassi mono e polinsaturi in misura prevalente rispetto a quelli saturi (come l'olio extravergine di oliva) evitando i prodotti industriali che contengono grassi idrogenati (tipici degli oli di frittura, degli snack salati e delle merendine dolci). **Un alimento che assicura un apporto di proteina elevato e una quantità di ferro ben assimilabile, come già sopra richiamato, è la carne rossa. Ma, sottolineando**

**l'importanza di un corretto rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi, quella del Fassone di Razza Piemontese soddisfa tutte e tre le esigenze con un apporto calorico contenuto.**

È fondamentale in questa sede ricordare alle donne che sono alla ricerca di una gravidanza l'importanza dell'acido folico (vitamina B9) la cui carenza può concorrere nel turbare lo sviluppo del sistema nervoso del feto. Tale vitamina è presente, oltre che nella carne bovina, nel fegato, nelle arance, nei broccoli, negli spinaci, nei fagioli, nel lievito, nel tuorlo d'uovo e nelle barbabietole. La sua presenza anche nel pane integrale fa preferire quest'ultimo rispetto a quello prodotto con farina raffinata. Altrettanto fondamentale è il ruolo della Vitamina B6, che, oltre ad alleviare i problemi di nausea che spesso affliggono le gestanti nei primi tre mesi, aumenta la probabilità di concepimento e diminuisce il rischio di

aborto (come evidenziato in un recente studio pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology*).

Alcuni coenzimi dipendenti da questa vitamina partecipano a più di 100 reazioni coinvolte nel metabolismo degli aminoacidi, dei lipidi, degli acidi nucleici e del glicogeno: per questo motivo una sua carenza potrebbe compromettere l'impianto dell'ovulo e lo sviluppo della placenta. Esiste infine un altro alimento di origine animale (di bovino, in particolare) considerato un potente talismano contro l'infertilità: il latte intero. Proprio nella panna, infatti, è contenuto un cocktail lipo-proteico necessario alla produzione di ormoni che aiuta l'ovulazione e il concepimento. Un motivo in più per scegliere una carne magra, come quella del Fassone di Razza Piemontese, dando così spazio a quel 4% di grasso contenuto nel latte intero senza sovraccaricare l'apporto lipido giornaliero. ■





# LA CARNE NELL'ETÀ DELLO SVILUPPO

Un organismo in accrescimento, che deve costruire ex novo i tessuti di cui sono composti i suoi organi, non può accontentarsi di assumere gli stessi nutrienti di chi, ormai adulto, debba provvedere semplicemente al loro mantenimento. I bambini, per la loro vivacità e per la facilità di recupero da qualsiasi strapazzo fisico, trasmettono un'immagine di forza e di frugalità del tutto opposta a quella di

cui in realtà dispongono. L'alimentazione in età pediatrica è un vero esercizio di equilibrio tra l'apporto alimentare "dovuto" e quello "desiderato": il primo adatto a bilanciare i fabbisogni e il secondo ad appagare la gola. Nella ricerca di far assumere anche gli alimenti dovuti, non bisogna commettere l'errore di aggiungerli a quelli desiderati, quando questi hanno già assicurato

un apporto calorico elevato. L'obesità in età infantile è purtroppo un fenomeno in crescita ed è figlio di un'educazione alimentare troppo permissiva, incline a concedere merendine e patatine fritte oltre il necessario.

**Il ruolo della carne nella dieta del bambino non è soltanto legato**

**all'apporto di aminoacidi altrimenti difficili da reperire altrove, ma anche a quello di vitamina B12, la cui disponibilità è fondamentale nello sviluppo del sistema nervoso, e del ferro**

**biodisponibile, di pari importanza nella prevenzione dell'anemia infantile.**

Oltre a ciò la carne ha un effetto saziente superiore a quello di altri alimenti e, a parità di dosi, è più efficace nel sedare l'appetito che, nell'età dello sviluppo, rischia talora di essere sproporzionato all'effettiva necessità di assumere cibo. ■

Dott.ssa **MARIANGELA PEREGO**

Medico specialista in Pediatria.

Nella scelta della carne, insieme alla qualità anche la certezza dell'origine gioca un ruolo importante e non è un caso se in molte mense scolastiche del Nord Italia il capitolato di fornitura preveda che la carne bovina sia di Fassone di Razza Piemontese certificata all'origine.

Negare a un bambino qualche licenza a tavola priverebbe l'infanzia di quella spensieratezza che, in età adulta, dovrà lasciare il posto alla responsabilità. Una carne con uno scarno contenuto in grasso, tenera e gradevole in qualsiasi forma venga proposta, è un alleato prezioso che lascia spazio a qualche alimento un po' più trasgressivo che vivacizzi il pranzo trasformandolo in un momento di piacere a basso rischio. ■

# LA CARNE NELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

L'essere umano, al pari di una qualsiasi macchina, deve assumere una quantità di energia proporzionale a quella che è costretto a consumare per la propria attività. Per sostenere uno sforzo fisico intenso e prolungato l'organismo deve introdurre una quantità di calorie superiore, ma queste non devono derivare solamente dagli alimenti che ne contengono di più e a disponibilità immediata,

come i carboidrati o i grassi, ma anche da una quota di proteine, oltre ai minerali.

**Le proteine hanno un duplice ruolo: da un lato apportano gli elementi fondamentali per la rigenerazione della massa muscolare che,**

Dott. ROBERTO SALA

Medico specialista in Medicina dello Sport.

Se si consuma carne rossa per differenziare la fonte energetica, alleggerendo l'assunzione di sostanze grasse, è ovvio che ne vada preferita una magra e che, nei pochi grassi che contiene, abbia ben rappresentati quelli mono e polinsaturi: proprio come quella del Fassone di Razza Piemontese.

**sotto sforzo, si consuma; dall'altro si traducono anch'esse in energia, sostituendosi parzialmente agli zuccheri e ai lipidi.**

La circolare n°8 del 7/6/1999 del Ministero della Salute ("Linee guida sugli alimenti

adatti a un intenso sforzo muscolare") suggeriva allo sportivo un'assunzione giornaliera di proteine di 1,5 grammi per ogni kg di peso corporeo, pari quasi a una volta e mezza di quella raccomandata alle persone che praticano un'attività fisica normale. Suggerimento un po' datato, ma che le più recenti ricerche in questo campo non hanno smentito. Tra le fonti di proteina, i prodotti di origine animale

sono quelli più completi perché, a differenza dei legumi (che pure hanno un tenore proteico interessante) hanno un ventaglio di amminoacidi arricchito da una presenza importante di quelli cosiddetti "essenziali", così detti perché non elaborabili dall'organismo e necessariamente da assumere tal quali con l'alimentazione. Tra i prodotti di origine animale, la carne rossa aggiunge un ulteriore elemento molto importante:

il ferro. È pur vero che molti vegetali ne contengono in gran quantità, ma la biodisponibilità del ferro presente nella carne è decisamente superiore ed è ulteriormente incrementata in presenza di acido ascorbico (ossia di Vitamina C) contenuta nella frutta e nella verdura. L'ennesima conferma della necessità di seguire diete composte da più alimenti per sfruttarne l'effetto sinergico. ■

# LE CONSIDERAZIONI DEL CARDIOLOGO

Dott. **SIMONE TRESOLDI**

Medico specialista in Cardiologia.

I prodotti di origine animale non dovrebbero occupare uno spazio eccessivo nel nostro menù quotidiano a causa della quantità di colesterolo e di grassi che essi contengono ed ancor più a seconda delle caratteristiche di questi grassi. È importante sapere che non tutti i grassi sono uguali: alcuni di essi non solo non sono dannosi ma costituiscono elementi protettivi per diverse patologie.

Le malattie cardiovascolari sono la causa più frequente di mortalità e morbilità nel mondo industrializzato e sono responsabili ogni anno di circa il 50% dei decessi. Tra i fattori che influenzano maggiormente il rischio di sviluppare cardiopatie vi è lo stile di vita: fumo, sedentarietà, alimentazione scorretta, stress e irregolarità dei ritmi biologici. La dieta mediterranea, caratterizzata dalla presenza

quotidiana di pane, pasta, latte, frutta e verdura e di alcune porzioni settimanali di carni, uova e latticini, è generalmente consigliata per la prevenzione delle patologie cardiovascolari. Nella scelta dei diversi alimenti, tuttavia, limitarsi a quantificare il contenuto in grasso può portare a conclusioni sbagliate. Quello che interessa è la composizione qualitativa dei grassi: i grassi meno salubri sono quelli "saturi"

perché aumentano la concentrazione ematica di lipoproteine a bassa densità (LDL) e quindi del tasso di colesterolo circolante cosiddetto "cattivo" con conseguente aumento di incidenza di fenomeni aterosclerotici a carico dei vasi arteriosi (coronarie, carotidi, arterie periferiche degli arti inferiori sono le sedi più comunemente interessate). Tra i grassi "insaturi" ve ne sono alcuni (monoinsaturi) che

intervengono riducendo la concentrazione delle LDL nel sangue, rallentando l'ossidazione del colesterolo operata dai radicali liberi circolanti e inibendo l'aggregazione piastrinica e quindi la formazione di trombi. Tra i grassi polinsaturi gli acidi della serie omega-3 (in particolare EPA e DHA contenuti in modo significativo nel pesce) contribuiscono a ridurre il rischio di patologie cardio e



cerebro-vascolari. Per meglio quantificare la capacità dei grassi di causare aterosclerosi e formazione di trombi, due ricercatori britannici, Tilo Ulbricht e David Southgate, hanno proposto due parametri: l'indice aterogenico e quello trombogenico. Ad ogni grasso o categoria di grassi è assegnato un possibile fattore di rischio o beneficio, a seconda del contributo offerto da questi nel promuovere o prevenire eventi patologici.

**un alimento nel favorire rispettivamente la formazione di placche aterosclerotiche sulle pareti dei vasi sanguigni e la formazione di trombi al loro interno.**

Gli indici aterogenico e trombogenico ci possono aiutare a discriminare, nel panorama degli alimenti di origine animale, quelli più o meno ricchi di sostanze protettive o dannose. Vi è infatti una sostanziale differenza tra carni di specie diversa e, per la specie bovina, ve ne sono anche di significative tra una razza e l'altra. Un discorso a parte



**L'indice aterogenico e l'indice trombogenico esprimono la potenzialità teorica di**

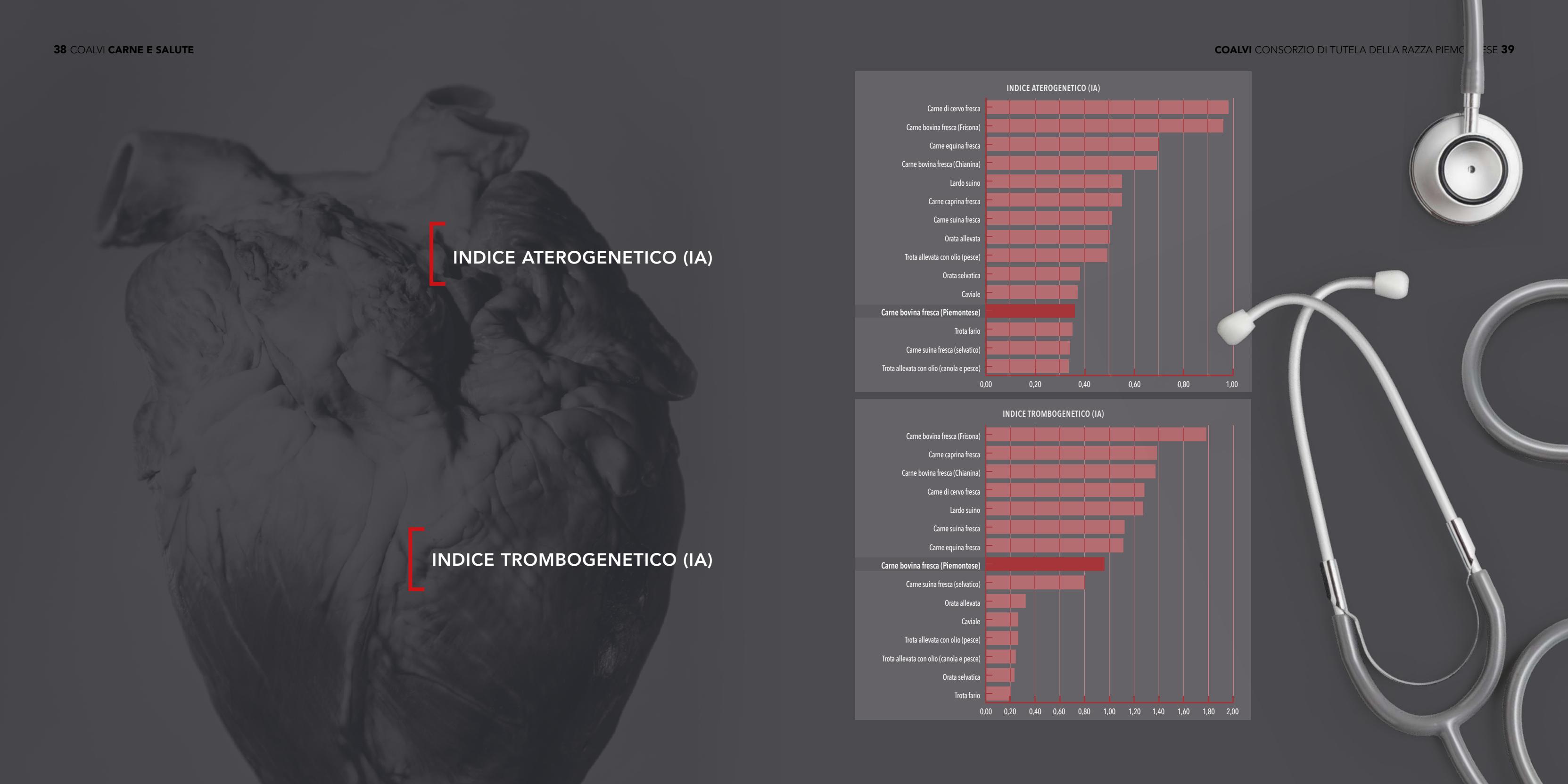
bovino di Razza Frisona che sfiora 1,8 e da quella della Razza Chianina che supera abbondantemente 1,3. Recentemente, inoltre, un gruppo di esperti indipendenti (NutriRECS in Annals of Internal Medicine, Ottobre 2019) ha rivisto tutti gli studi di coorte e osservazionali pubblicati nell'arco di tre anni, relativi al rapporto tra consumo di carni rosse o lavorate e ricadute sulla salute, in termini di eventi cardio e cerebrovascolari, di morbilità oncologica e di mortalità, sia totale sia per cause specifiche. I risultati delle quattro revisioni sistematiche mostrano che la qualità delle evidenze è limitata.

**Alla luce delle revisioni appena concluse, il panel NutriRECS ritiene che le raccomandazioni volte a ridurre drasticamente il consumo di carni rosse e lavorate, in vista di vantaggi a lungo termine per la salute, non siano sostenute da evidenze numericamente robuste e di qualità.**

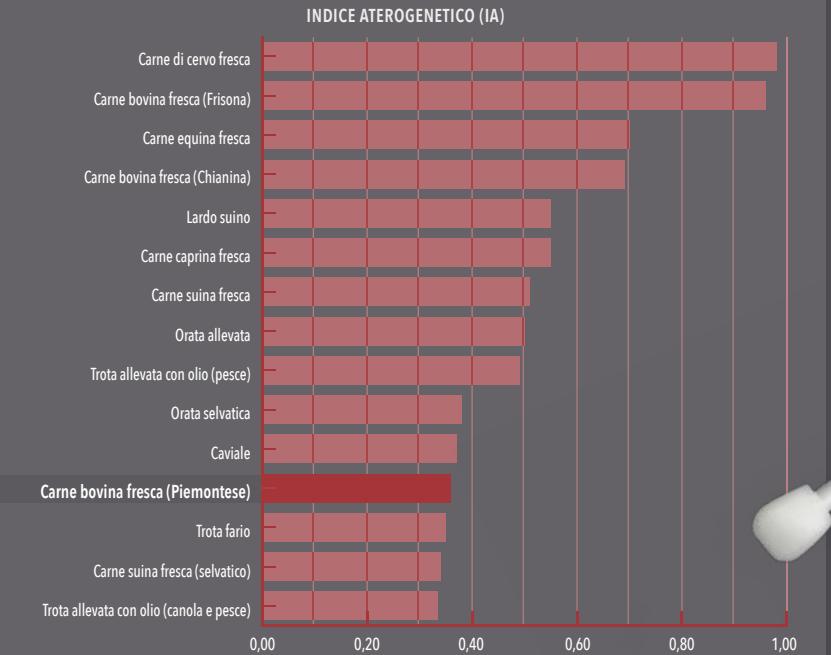
Possiamo quindi continuare a consigliare ai nostri pazienti cardiopatici uno stile di vita sano, incoraggiando la restrizione dell'uso del sale, l'utilizzo dell'olio extravergine di oliva, il maggior consumo di frutta e verdura, insieme ad una costante attività fisica correlata al livello

funzionale. Nella dieta di un individuo adulto la carne bovina di qualità trova il suo posto a pieno titolo a patto che si rispettino i dosaggi raccomandati dai vari istituti di ricerca che convergono fra i 300 e i 500 grammi alla settimana. Al paziente cardiopatico non è corretto suggerire di eliminarla completamente quanto, piuttosto, di sceglierla con attenzione privilegiando quella che, numeri alla mano, si propone con un profilo nutrizionale più favorevole. E in questo il Fassone di Razza Piemontese non teme il confronto con nessun'altra carne bovina al mondo. ■

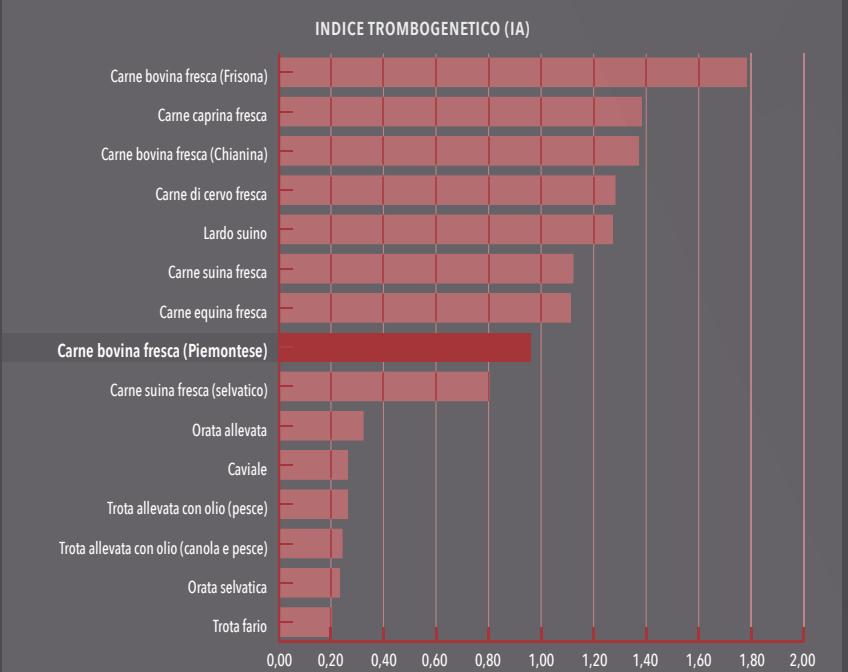


A black and white photograph of a human hand wearing a white medical glove, holding a detailed anatomical model of a human heart. A stethoscope is draped over the hand and the heart model. A red bracket on the left side of the image points to the text 'INDICE ATEROGENETICO (IA)'.

## INDICE ATEROGENETICO (IA)



## INDICE TROMBOGENETICO (IA)





# IL CONSUMO DI CARNE NELL'ANZIANO

Dott.ssa **PAOLA VALTORTA**

Medico specialista in Geriatria.

Una carne che nell'apportare elementi nutritivi essenziali sia equilibrata nell'apporto di grassi e al tempo stesso sia gradevole al palato e facile da masticare rappresenta una risorsa preziosa nella dieta dell'anziano.

L'invecchiamento fisiologico al quale va incontro una persona è un processo graduale e continuo di declino di molte funzioni che inizia nella prima età adulta. Risulta fortemente condizionato dall'insorgenza di patologie croniche soprattutto a carico del sistema nervoso e di quello cardiocircolatorio, ma è altrettanto importante il ruolo giocato dalle abitudini di vita e dalle condizioni sociali. L'attività fisica

costante e l'alimentazione rappresentano i pilastri su cui si basa in buona parte l'invecchiamento di successo. Con il passare degli anni, l'organismo riduce progressivamente la percezione della sensazione di fame e di sete; diventano anche meno efficienti i meccanismi di regolazione della sintesi glucidica e proteica. Diminuisce la secrezione acida gastrica, che può limitare l'assorbimento del ferro e

della vitamina B12. Anche il gusto si affievolisce e l'anziano tende a scegliere alimenti molto saporiti o ad aggiungere agli alimenti quantità eccessive di sale e condimenti. La perdita dei denti e la diminuzione del gusto e dell'olfatto rendono meno appetibili gli alimenti preferiti da sempre. I soggetti più anziani tendono a prestare minor attenzione all'alimentazione, mangiando meno, in modo meno differenziato

e per lo più in solitudine. La solitudine, l'isolamento sociale e la carenza di relazioni affettive valide inoltre determinano una maggior suscettibilità ad ammalare di demenza, oltre a favorire regimi alimentari che portano alla malnutrizione e alla sarcopenia. Quest'ultima è una condizione che aumenta con l'avanzare dell'età e si caratterizza per la perdita generalizzata di massa e di forza muscolare.



La principale causa dell'insorgenza della sarcopenia è l'alterazione del metabolismo proteico: per questo le attuali indicazioni suggeriscono, oltre a un regolare esercizio fisico e a una dieta varia, in cui si alternino frutta, verdure, uova e latticini, anche l'introduzione di carne come fonte straordinaria di proteine ad alto valore biologico e di aminoacidi essenziali quali leucina, arginina e isoleucina, indispensabili per lo sviluppo muscolare e osseo. La carne contiene inoltre composti capaci di stimolare la crescita muscolare in maggiore quantità rispetto a tutti gli altri alimenti: tra questi la carnitina, la creatina, l'acido linoleico, il ferro biodisponibile e la vitamina B12. Il consumo della carne viene considerato ancora oggi dagli anziani un indicatore del relativo benessere conquistato nel corso della

loro vita: la possibilità di accedere al consumo di carne tuttavia è legata alle condizioni socio-economiche che agiscono più sulla qualità dei beni consumati, che sulla loro tipologia e quantità. Questo aspetto non è trascurabile perché la diversa qualità della carne che viene consumata può favorire o meno l'assunzione, come per tutti gli alimenti di origine animale, di quantità diverse di grassi saturi e colesterolo che, com'è noto, vanno tenuti sotto controllo.

**La carne ideale è quella che, a parità di apporto proteico, riesce a contenere quello di colesterolo e di acidi grassi saturi, a favore dei mono e dei polinsaturi.**

Numeri alla mano, quella del Fassone di Razza Piemontese risponde

pienamente a queste esigenze, ma a queste caratteristiche che già da sole la rendono preferibile, se ne aggiunge un'altra di grande importanza: la tenerezza. La struttura muscolare del bovino di Razza Piemontese si caratterizza per un raggruppamento delle fibre in fasci di diametro ridotto, avvolti da membrane di connettivo particolarmente sottili. Una simile impalcatura, come è facile immaginare, è assai più facile da disgregare rispetto a un'altra che, al contrario, sia costituita da elementi più grossolani e questo spiega la facilità con cui questa carne cede con la masticazione, a dispetto della scarsa quantità di grasso e del relativo effetto lubrificante. Questa caratteristica la rende certamente preferibile nell'anziano dove la perdita di funzionalità della dentatura e il ricorso alle protesi generano disaffezione verso cibi che, seppur appaganti dal punto di vista organolettico, richiedono impegno nella masticazione. ■



# FIORENTINA E LIMONI

La carne contiene ferro con un'elevata biodisponibilità, il cui assorbimento durante la digestione è favorito dalla presenza di acido citrico e di vitamina C: due componenti presenti nel limone che spesso viene usato per esaltarne il sapore.



# COSTATA E SPINACI

Gli spinaci contengono ferro, ma difficile da assimilare; il suo assorbimento è aiutato dal complesso organico del ferro contenuto nella carne. L'abbinamento di questi due alimenti era già un'abitudine dei nostri antenati, che questa cosa non lo sapevano. Talvolta anche la tradizione ha le sue basi scientifiche.



# FILETTO E VERDURE

La dieta è tanto più sana quanto più è varia. Carne e verdure sono un connubio vincente, a patto che entrambe siano di ottima qualità. Se poi le verdure sono acide, come lo sono limoni, broccoli, peperoni, peperoncini, kiwi, fragole e pomodori, allora l'assorbimento del ferro viene favorito.





# LE CARATTERISTICHE NUTRITIVE DELLA CARNE DI FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE

Prof. LUCA MARIA CHIESA

Professore associato presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute,

la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare, Università degli Studi di Milano Statale.

Quali sono le qualità che distinguono la carne di Fassone di Razza Piemontese da quella di altre razze? E, allargando lo spettro, quanto è diversa rispetto alle carni bianche o al pesce, declamati come alternativa più salubre alla carne rossa?

Dalla paura di non averne, alla rincorsa per averne il più possibile, fino alla paura di averne troppa; dal timore di pagarla troppo a quello di pagarla troppo poco, dubitando della sua qualità. Negli ultimi cinquant'anni la carne bovina ha vissuto un viaggio sulle montagne russe, dapprima elevata a status symbol gastronomico e poi demonizzata e confinata nel calderone di quegli

alimenti responsabili di varie patologie, quando in realtà il vero responsabile è chi non è capace a controllarsi nel loro consumo. Da qualunque prospettiva la si guardi, la carne ha sempre avuto, e continua ad averlo, un ruolo importante: non è dunque da condannare una dieta varia che ne preveda. E se questa è di Fassone di Razza Piemontese abbiamo



Segue



La sua **origine**, certificata e documentata secondo le regole di un disciplinare di etichettatura, la sua **storia**, che ne fa il pilastro della cultura del suo territorio, **si uniscono alle sue proprietà nutrizionali per offrire al consumatore una vera e propria esperienza culinaria, mettendo d'accordo il medico**

**e il gastronomo nell'annosa disputa tra il dovere e il piacere.**

La risposta ci arriva dal Dipartimento di Scienze Veterinarie che ha effettuato una serie di analisi chimiche molto approfondite sulla carne di questa razza, suddividendola tra i differenti tagli anatomici provenienti da maschi, da femmine e da castrati. Soffermandoci su due tagli anatomici opposti, da un lato il girello e dall'altro la pancia (costituita da biancostato, scaramella e punta di petto)

si osserva, nel primo, un tenore in grasso del 1,4%, che sale al 4,1% nella seconda.

Presi in assoluto probabilmente questi numeri dicono ben poco; per capirne la dimensione viene in aiuto la "Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia" curata dall'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. In essa sono raccolte le informazioni nutrizionali medie di vari alimenti, tra i quali anche la carne bovina.

Si tratta, come anzidetto, di valori medi e quindi nel trattare la carne è stato analizzato ciò che "mediamente" si trova sul mercato. Su questa pubblicazione, al "girello di vitellone senza grasso visibile" è attribuito un tenore in grasso del 2,4%, mentre questo valore sale al 10,2% per la pancia (specificando sempre che si tratta di carne "senza grasso visibile"). Estendendo il confronto ad altri tagli, il divario si conferma sicché il sostenere che la carne del Fassone di Razza Piemontese abbia la metà del grasso rispetto a quella mediamente acquistabile sul mercato è un'affermazione tutt'altro che azzardata. Per certi tagli è un'approssimazione per difetto, come per la pancia (4,1% contro 10,2) o come per la sottofesa (1,1% contro 2,6). Per altri lo è per eccesso, come per il filetto (3,4% contro 5) o come per il geretto (2,5% contro 3,2) o la costata (3,7% contro 6,1). Nella sostanza, comunque, numeri

alla mano, la carne della Piemontese ha certamente meno grasso.

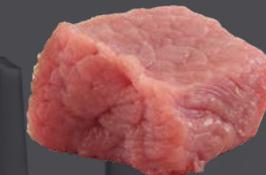
**La partita non si gioca soltanto sulla quantità di grasso, ma anche sulla sua composizione.**

I grassi di origine animale presentano tendenzialmente un rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi (PUFA) più elevato rispetto a quelli di origine vegetale oltre a contenere una certa quantità di colesterolo che nei vegetali è invece totalmente assente. Motivo per cui l'olio di oliva è un condimento più sano del burro.

Riprendendo il confronto

sugli stessi tagli anatomici, e attingendo alle stesse fonti, le differenze paiono evidenti e, anche in questo caso, a favore della carne della Piemontese, come si può apprezzare consultando la tabella nella pagina che segue.





TAGLIO ANATOMICO		carne di Razza Piemontese *	dato medio BDA I.E.O. **
Girello	% grasso	1,40	2,80
	PUFA% del grasso totale	39,75	20,00
	colesterolo mg/100g	56,60	60,00
Pancia	% grasso	4,13	10,20
	PUFA% del grasso totale	29,74	22,25
	colesterolo mg/100g	56,67	66,00
Sottofesa	% grasso	1,10	2,60
	PUFA% del grasso totale	44,66	20,00
	colesterolo mg/100g	57,90	60,00
Filetto	% grasso	3,40	5,00
	PUFA% del grasso totale	30,44	19,80
	colesterolo mg/100g	52,00	60,00
Geretto	% grasso	2,50	3,20
	PUFA% del grasso totale	45,79	20,00
	colesterolo mg/100g	55,10	63,00
Costata	% grasso	3,70	6,10
	PUFA% del grasso totale	22,27	19,84
	colesterolo mg/100g	48,80	60,00

\* fonte: Dipartimento di Scienze Veterinarie Università di Milano

\*\* fonte: Istituto Europeo di Oncologia di Milano – Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia

Se da questi primi confronti emergono le virtù del Fassone di Razza Piemontese, il paragone con altre carni a cui sono tributate qualità nutrizionali superiori, non porta a un verdetto tanto diverso.

ALTRE CARNI		dato medio BDA I.E.O. **
Pollo intero senza pelle	% grasso	3,60
	PUFA% del grasso totale	22,50
	colesterolo mg/100g	75,00
Petto di pollo	% grasso	0,80
	PUFA% del grasso totale	28,75
	colesterolo mg/100g	60,00
Coniglio intero	% grasso	4,30
	PUFA% del grasso totale	30,70
	colesterolo mg/100g	52,00
Tonno fresco	% grasso	8,1
	PUFA% del grasso totale	39,51
	colesterolo mg/100g	70
Alici fresche	% grasso	2,6
	PUFA% del grasso totale	32,69
	colesterolo mg/100g	61

\*\* fonte: Istituto Europeo di Oncologia di Milano – Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia

È interessante notare come la pancia, che è il taglio anatomico più grasso tra tutti quelli ricavabili dalla mezzana, nella Piemontese abbia un tenore in grasso più basso della carne di coniglio assunta nel suo insieme. Soltanto il petto di pollo riesce a scendere sotto all'1%, ma in quella piccola quantità la presenza di acidi grassi polinsaturi percentualmente non è altissima. Incidenza che è invece notevole nel tonno, ma con una quantità complessiva di grasso e anche di colesterolo che non può definirsi certamente contenuta. La vicinanza maggiore

è evidente con le alici e questo non può che collocare la carne del Fassone tra gli alimenti di origine animale più salubri. Una precisazione però è d'obbligo. Se entrano in gioco la femmina e il castrato, la Piemontese retrocede pesantemente nella classifica lasciando spazio al piacere di una carne più succulenta. Per non parlare del bue grasso, il cui nome, già da solo, sintetizza la tabella nutrizionale: primattore della tradizione culinaria natalizia ma, come la panna sul panettone, da concedersi una volta all'anno. ■



# NUDA E CRUDA



Dott. LUCA VARETTO

Agronomo, già professore a contratto presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie

dell'Università di Torino. Referente scientifico del Consorzio di Tutela della Razza Piemontese.

**Sono poche le carni che si possono mangiare senza cottura e, tra quelle poche, ancora meno quelle che sono più buone crude che cotte.**

Alcune vanno cotte per ragioni sanitarie, altre per renderle più tenere, altre ancora per coprirne il sapore troppo intenso, altre, infine, per affogarle in una mantecatura senza la quale sarebbero stucchevoli. Le elevate temperature che si raggiungono con la cottura, in tutti i cibi, denaturano parte dei nutrienti, in particolare delle vitamine, oltre a creare composti difficilmente digeribili. **Presentarsi a tavola nuda**

**e cruda è una scelta azzardata per la carne (seppur meno di quanto lo sarebbe per una commensale) ed è un lusso che si può permettere quella che, senza alcun trattamento, si propone tenera e succosa, al punto che il condimento, nella lodevole intenzione di esaltarne il sapore, in realtà rischia di coprirlo.** Quella del Fassone di Razza Piemontese può permettersi questo lusso in virtù di due

caratteristiche che le sono peculiari: il basso contenuto in grasso e la particolare tenerezza, oltre a un'origine certificata e a un percorso tracciato in tutte le sue tappe, di sicuro conforto per il consumatore. Il grasso della carne bovina, senza una cottura che lo faccia soffriggere o che lo liquefi, non è piacevole al palato e per quanto riguarda la tenerezza è superflua qualsiasi considerazione:



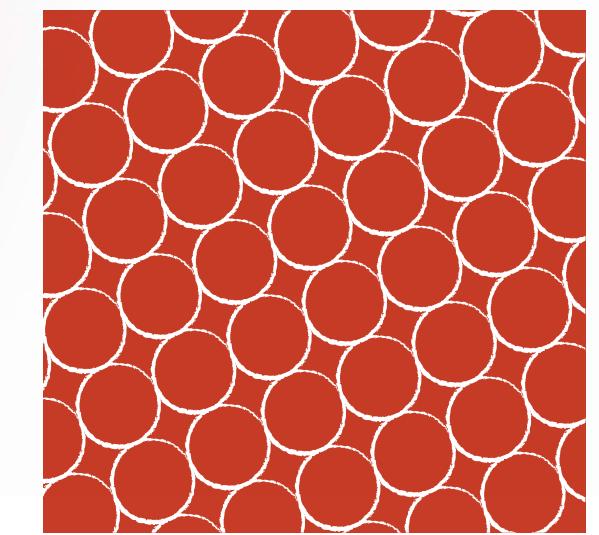
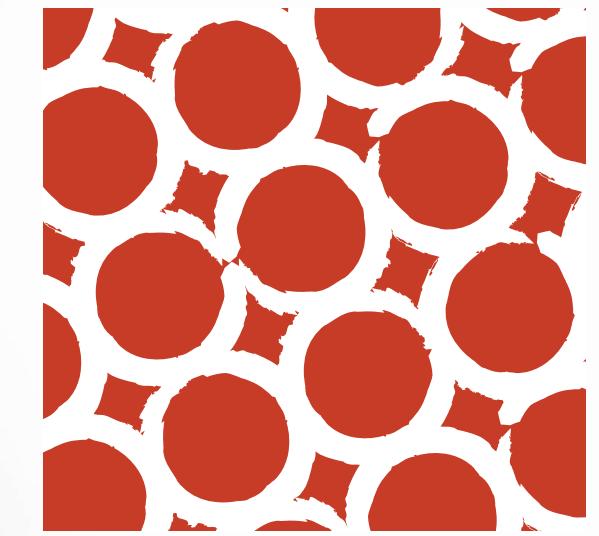
se manca quella, ciò che dovrebbe essere un piacere si trasforma in una fatica. A tal proposito esistono appositi strumenti che misurano la resistenza meccanica alla penetrazione quantificando la tenerezza in numeri assoluti e confrontabili. Ricerche condotte presso la Facoltà di Scienze Agrarie dell'Università di Torino (ora Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Ambientali)

hanno confermato che la carne del Fassone di Razza Piemontese, messa a confronto con quella di altre razze bovine, risulta essere la più tenera in assoluto. Questo grazie alla sua particolare struttura, in cui si ritrova poco tessuto connettivo, in membrane molto sottili che si alternano a fibre muscolari particolarmente fini, garantendo così una facile disaggregazione anche in assenza di grasso e del relativo effetto lubrificante.

**La battuta al coltello rappresenta la massima espressione della superiorità della carne di Fassone della Razza Piemontese.**

Basta un filo d'olio per tradurla in un piatto dal sapore delicato, ma pienamente appagante, e poi la fantasia può sfogarsi nel guarnirla in vario modo, più per curarne l'immagine

che la sostanza. A fette sottili, condita con olio e limone, scaglie di formaggio duro, un po' di sedano e granella di noci diventa il piatto più classico della tradizione culinaria della sua terra d'origine: l'Albese. La sua versatilità la rende comunque adatta alla cottura, da una rapida scottatura sulla piastra, dove il filetto offre il meglio di sé e lo scamone si trasforma in succulente tagliate, alla fettina impanata o alla scaloppina dove non soltanto i tagli del posteriore si rendono preziosi, destinando a cottura più prolungata quelli più ricchi di collagene, i più indicati per lo storico bollito. La tanto osannata reazione di Maillard, che riempie le pagine dei ricettari più forbiti, è di sicuro effetto nella sua presentazione a tavola, ma non ne migliora il sapore e, se si esagera, i composti che si formano non sono di aiuto nel renderla più salutare. La





# L'ALLEVAMENTO DEL FASSONE DI RAZZA PIEMONTESE È DIFFERENTE

Dott. LUCA VARETTO

Agronomo, già professore a contratto presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie

dell'Università di Torino. Referente scientifico del Consorzio di Tutela della Razza Piemontese.

Misurare con lo stesso metro la cascina con una trentina di Fassoni di Razza Piemontese e un centro d'ingrasso d'oltreoceano con migliaia di capi e da qui trarre un dato medio valido per entrambi è forse corretto dal punto di vista statistico, ma non rende giustizia di una realtà nettamente diversa e del prodotto che da questa deriva.

Anni fa, quando la paura di patire la fame era un ricordo ancora troppo vivo, questa cosa non succedeva, ma oggi ogni volta che qualcuno scrive di carne bovina al di fuori dell'ambito scientifico, lo fa per lanciare un allarme, vuoi per i risvolti sanitari conseguenti al suo consumo, vuoi per quelli ambientali derivati dalla sua produzione. Tra la cronaca rosa e la cronaca nera di cui si nutre una parte della comunicazione odierna

(soprattutto sui social), si sta aprendo un nuovo settore che potremmo chiamare "cronaca rossa". Non stiamo a disquisire sul fatto che gli argomenti trattati siano fondati o meno, quanto sul fatto che gli allevamenti bovini non sono tutti uguali. È inevitabile che le situazioni maggiormente rappresentate concorrono in misura più pesante a costruire la visione d'insieme del comparto, bollando

l'immagine del prodotto delle loro virtù e dei loro peccati.

**Un moto d'orgoglio si leva da quelle realtà che si discostano dalla media incarnando una filosofia nettamente diversa.**

È il caso dell'allevamento del Fassone di Razza Piemontese, che ha saputo affermare la sua dignità produttiva mantenendo nel tempo la sua dimensione e il suo rapporto col territorio. Tutt'oggi lo ritroviamo nelle classiche cascine di pianura o in quelle più piccole delle aree collinari e pedemontane, in aziende a conduzione familiare di limitate dimensioni: il numero medio di fattrici per stalla, secondo i dati del



Libro Genealogico, supera di poco le 30 unità. Ciò che è singolare, rispetto alla stragrande maggioranza delle aziende che producono carne in Europa e nel resto del mondo industrializzato, non è tanto la dimensione, quanto piuttosto la forma di allevamento a ciclo chiuso, che vede sotto un'unica gestione le fattrici e i vitelli all'ingrasso, dalla nascita fino alla maturazione commerciale, nelle mani di uno stesso professionista: l'Allevatore, con la A maiuscola. Una simile organizzazione scongiura la concentrazione della fase di ingrasso in centri intensivi,

mantenendola distribuita uniformemente sul territorio con evidenti vantaggi dal punto di vista ambientale. **Allevamenti di siffatta dimensione mantengono equilibrato il loro rapporto con il terreno disponibile: da un lato sono autonomi nell'approvvigionamento dei foraggi, dall'altro sono sostenibili nel razionale utilizzo delle deiezioni.** Nella realtà del Fassone di Razza Piemontese esistono anche aziende che vendono vitelli svezzati ad altre aziende che ne curano l'ingrasso, tuttavia questo scambio serve a sgravare chi ha pochi posti disponibili in stalla e a sfruttare appieno chi ne ha in esubero. Sono rare le aziende che praticano solo l'ingrasso e quelle poche sono per lo

più in aree collinari dove l'allevamento è una piccola integrazione ad altre attività agricole tradizionali, come il vigneto o il nocciolo. In ogni caso, gli scambi avvengono sempre all'interno del suo areale tipico di produzione, che è essenzialmente la regione da cui la razza prende il nome, aggiungendo un'ulteriore ricaduta positiva sull'ambiente grazie alla riduzione dei trasporti su strada. Se volessimo immaginare il Piemonte come un unico allevamento, questo sarebbe in sostanza a ciclo chiuso.

Non va dimenticato, poi, che il Fassone di Razza Piemontese è uno dei protagonisti principali della transumanza che, in Piemonte, è largamente praticata.

**Lo sfruttamento dei pascoli d'alta quota è la forma di manutenzione**

più efficace ed economica che si possa praticare, con le sue ricadute in termini di paesaggio e di tutela ambientale.

C'è infine un altro particolare degno di nota, che concorre ulteriormente a contenere l'impatto di questo allevamento: la destinazione dei capi da macello. Nel 97% dei casi vengono indirizzati a stabilimenti ubicati all'interno dei confini regionali, con trasferte che si concludono in pochi chilometri di strada. Al vantaggio ambientale si aggiunge anche una garanzia di qualità della carne: infatti qualunque situazione di disagio per gli animali, quale è quella di un trasporto su autocarro, comporta un consumo di glicogeno muscolare, che è l'ingrediente necessario per ottenere una buona frollatura e quindi una carne di qualità. ■

# CONCLUSIONI

Scrivere non è difficile, e tutti sono capaci. Scrivere di carne lo è un po' meno e ancor meno descriverne le virtù, in tempi in cui più nessuno osa risalire la corrente di quel fiume di notizie che la condanna senza appello. Noi abbiamo voluto provarci, rivendicando un abito diverso da quello che comunemente viene calzato addosso all'allevatore e rivendicando la qualità del prodotto che realizziamo, diversa da quella su cui vengono condotti gli studi a livello mondiale, dai quali escono conclusioni che non ci appartengono. Abbiamo dunque chiesto il parere di persone competenti per aiutarci a interpretare correttamente i dati che la scienza ci mette a disposizione e per spiegarci

quale ruolo rivesta la carne rossa nella dieta dell'uomo. Alla stessa scienza abbiamo chiesto di analizzare la nostra carne, quella del bovino di Razza Piemontese, e quella stessa scienza, la stessa che mette in evidenza i rischi derivati da un consumo eccessivo, di carne come di qualsiasi altro alimento, ha dimostrato che la nostra, numeri alla mano, è diversa: più magra, con meno colesterolo, con più acidi grassi insaturi e meno saturi. In due parole, più amica della salute, alle giuste dosi. E poi ci siamo presi il nostro spazio per spiegare come siamo fatti noi, cultori di una tradizione tenuta viva con orgoglio nella nostre cascine e nei nostri alpeggi, che con il nostro lavoro offriamo un prodotto che varca

con orgoglio la soglia delle cucine stellate e, senza che ci venga chiesto, e senza nulla chiedere, contribuiamo alla cura del paesaggio che ci circonda. Ci sembrava giusto farlo, per rispetto nei nostri confronti e nei confronti dei consumatori ai quali volevamo fornire elementi oggettivi, supportati da evidenze scientifiche, da cui ciascuno possa trarre le conclusioni che riterrà più appropriate. Non resta che ringraziare coloro che hanno contribuito alla stesura di questo libro, dedicandovi un impegno ben più grande di quanto la sua dimensione potrebbe lasciar credere, e ringraziare coloro che avranno la pazienza di leggerlo.

**CARLO GABETTI**

Allevatore, presidente del Consorzio di Tutela della Razza Piemontese

## CARNE E SALUTE

**PUBBLICAZIONE A CURA DI**  
©COALVI  
Consorzio di Tutela  
della Razza Piemontese

**CONSULENZA SCIENTIFICA**  
A.C.Ro.Bo.Ra.Pi.  
Accademia della Carne Rossa  
di Bovino di Razza Piemontese

**PROGETTO EDITORIALE**  
Giorgio Marega, Luca Varetto

**DIREZIONE EDITORIALE**  
Revup – Pietro Saitta

**PROGETTO GRAFICO**  
Elisa Ravera, Cristiana Gandolfo

**FOTO DI COPERTINA**  
E&B Photo

**FOTO**  
E&B Photo,  
Giacomo Giacobini,  
Davide Ischia

**STAMPA**  
Graficuno



## A.C.Ro.Bo.Ra.Pi.

ACCADEMIA DELLA CARNE ROSSA DI BOVINO DI RAZZA PIEMONTESE

Via San Martino 50  
22066 Mariano Comense (CO)  
[www.acroborapi.it](http://www.acroborapi.it)

È giusto dire, in assoluto, che la carne rossa fa male? No: dipende da quanta se ne mangia, dipende da come la si cuoce, dipende da quanto è grassa. Un gruppo di esperti lo spiega nelle pagine di questo libro, mettendo in luce l'importanza di questo alimento in una dieta equilibrata e ricordando il rischio di incorrere in stati di carenza nel caso in cui la si escluda totalmente. Quella del Fassone di Razza Piemontese, rispetto ad altre carni, a parità di apporto proteico ha un bassissimo contenuto in grassi e, per di più, con un'incidenza molto alta di quelli insaturi. La certificazione di origine garantita dal marchio Coalvi è un ulteriore motivo per consumarla con serenità.



## COALVI

CONSORZIO DI TUTELA DELLA RAZZA PIEMONTESE

Strada Trinità 32/A, 12061 Carrù (CN)  
T. 0173 750391 – F. 0173 75199  
[info@coalvi.it](mailto:info@coalvi.it) – [www.coalvi.it](http://www.coalvi.it)

