

PINK LOVERS A REGGIO EMILIA

15 DICEMBRE 2018

TalkShow "Conosci le qualità della carne rosa di suino?"
Cucina, alimentazione, scienza, verità e fakenews

Dott.ssa Federica Bombarda
Biologo Nutrizionista
Esperta in Scienze della Nutrizione
umana
Mail: federica.bom@libero.it

"CARNE DI MAIALE"

Valori Nutrizionali
Impatto Sulla Salute

I parametri nutritivi della carne rosa



Ancora oggi aleggia la percezione del consumatore che la carne di suino sia meno sana della carne di pollo e di manzo affermazione che non trova riscontro nella realtà

vediamo il perchè

....



I parametri nutritivi della carne rosa

Gli allevatori sono riusciti a modificare le carni dei suini italiani provocando:

- un netto miglioramento del profilo lipidico
 - aumento proteico della carni
- aumento di vitamine e sali minerali

I valori nutrizionali della carne rosa



Energia x 100 gr di carne
fresca :

Maiale leggero, bistecca cruda:

157 kcal

coscio: 110 kcal

lombo: 146 kcal

spalla: 133 kcal

Maiale pesante, coscio: 128 kcal

lombo: 172 kcal

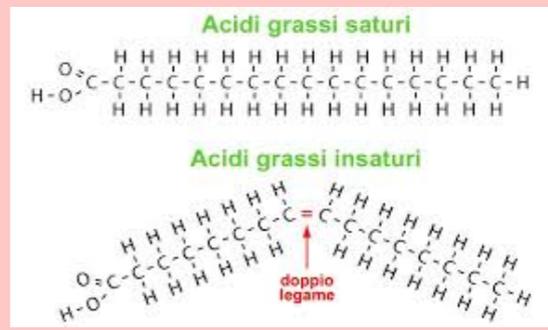
spalla: 156 kcal

PROTEINE

Le proteine della carne di suino sono NOBILI perchè contengono tutti gli AA essenziali.

Contenuto proteico in base al taglio di carne scelto: da 19 a 23 gr x 100gr di carne

I GRASSI



- Riduzione della quota lipidica totale, con riequilibrio tra grassi saturi e insaturi (in particolare Omega-3)
- I grassi presenti nella carne di maiale variano in base al tipo di maiale (pesante o leggero) e alla pezzatura designata.
- La quantità di colesterolo nelle carne suina è molto simile a quella della altre carni

carne	coelsterolo mg/100gr
tacchino con pelle	195
pollo intero con pelle	93
coscio-suino pesante	89
spalla -suino pesante	83
carne bovino adulto tali posteriori(provato del grasso edibile)	52
spalla -suino leggero	67
prosciutto crudo	66

Fonte: tabelle composizione alimenti CREA.



Dott.ssa Federica Bombarda Biologo Nutrizionista
"Esperta in Scienze della Nutrizione umana"



Vitamine Sali Minerali



LE VITAMINE DEL GRUPPO B

indispensabili per il corretto utilizzo dei carboidrati come fonte di energia

Vitamina b12 :
fondamentale per la formazione dei globuli rossi, per la crescita e per lo sviluppo del sistema nervoso.
Copre il 36% del fabbisogno giornaliero

- Ferro: 17% fabbisogno giornaliero

presente nella forma meglio utilizzata dal corpo umano, detto Ferro EME

- costituisce l'emoglobina costituente fondamentale dei globuli rossi che permettono alle nostre cellule di respirare e vivere.

- Zinco: 20% del fabbisogno giornaliero
necessario per le difese immunitarie e per la crescita e

I SALUMI?



Migliorati sul profilo nutrizionale preservando le loro ricette DOP e IGP MA :

- L'uso del sale è alla base di conservazione. Il quale è sempre presente in elevate quantità.

L'OMS raccomanda : non più di 5 gr di sale al giorno!!!!

- In alcune preparazioni sono conservanti come Nitriti e Nitrati...

ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ e qualità DEI SALUMI CHE MANGIAMO...

CARNE ROSA E IMPATTO SULLA SALUTE

Ai fini di una corretta alimentazione è importante ricordare che **TUTTI I NUTRIENTI** sono importanti per la salute!!

Bilanciare correttamente **LIPIDI, PROTEINE, CARBOIDRATI, VITAMINE E SALI MINERALI** permettono di formulare una dieta equilibrata

La carne di maiale può entrare a far parte della nostra alimentazione valutando:

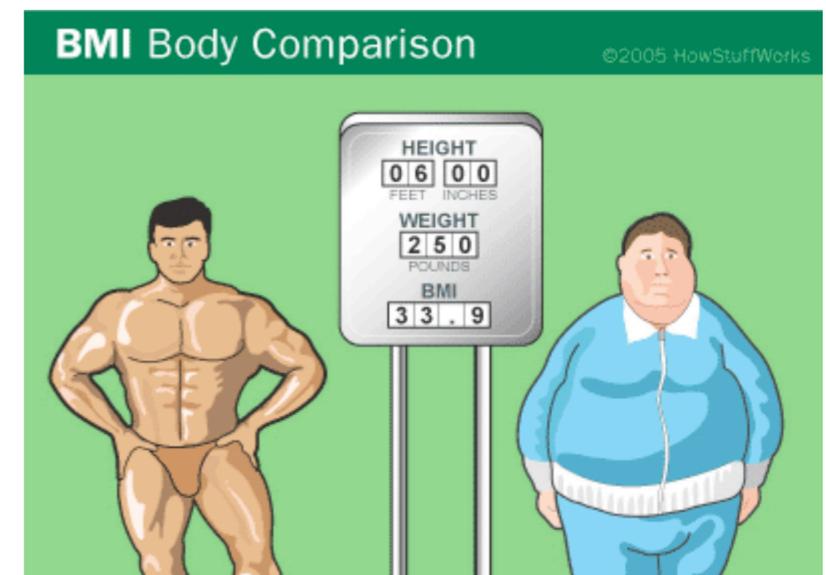
- le giuste quantità
- la tipologia dei tagli

In letteratura scientifica si riscontrano pareri positivi sul consumo di carne di maiale

1) controllo del peso e della composizione corporea

2) persone con patologie cardiovascolari (ipercolesterolemia)

3) terza età



EFFETTO SUL CONTROLLO DEL PESO E SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Studi Clinici :

Valutano il consumo della carne di suino fresca sulla modificazione della composizione corporea dei soggetti sovrappeso ed obesi.
E sui rischi cardiovascolari e predisposizione al diabete

RISULTATI:

Dopo 6 mesi riduzione della massa grassa e mantenimento della massa magra
parametri quali pressione, livelli plasmatici di colesterolo e glicemia nella
norma

SUGGERIMENTO DAGLI AUTORI: riconsiderare l'idea che la
carne fresca di maiale non sia salutare!!

Dott.ssa Federica Bombarda Biologo Nutrizionista
"Esperta in Scienze della Nutrizione umana"

E per chi ha patologie???

Valutazione della tipologia e la qualità di carne consumata:

- in base alla patologia di cui è affetto
- all'anamnesi patologica
- anamnesi alimentare



ESEMPIO linee guida:

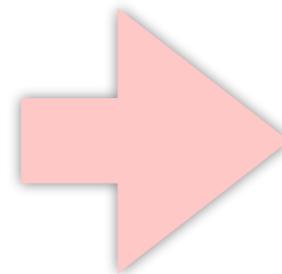
- 1) ipercolesterolemia e trigliceridi alti
- riduzione del sale, introito di grassi saturi, zuccheri semplici
- si a : carne magra di maiale e alcuni salumi come prosciutto crudo ben sgrassato

Terza età



Problemi Nutrizionali degli anziani:

- patologie che riducono il gusto e l'appetito
- perdita dentizione con conseguente difficoltà nella masticazione
- problemi digestivi e conseguente malassorbimento nutrienti
- sarcopenia : difficoltà di deambulazione e sedentarietà



- Alimentazione equilibrata essenziale, alimenti appetibili, e gustosi
- buon apporto energetico
- elevato valore nutrizionale e proteico

Dott.ssa Federica Bombarda Biologo Nutrizionista
"Esperta in Scienze della Nutrizione umana"

Molti Studi a favore del consumo di carne rosa per la prevenzione della sarcopenia nell'anziano:

- a.a essenziali
- carnitina

aumentano la sintesi proteica a livello muscolare associato ad attività fisica di resistenza

TERAPIA DIETETICA OTTIMALE PER PREVENIRE E TRATTARE LA SARCOPENIA

- 113 gr di carne 5 volte a settimana di cui

- 2 volte di carne bianca magra
- 2 volte carne rossa magra (anche maiale)
- 1 volta di carne processata tipo salumi

Take Home message...



Chi ha problematiche di salute dovrà puntare maggiormente sul consumo delle parti fresche magre del maiale come filetto e lombo

Mentre persone sane senza patologie potranno concedersi maggiormente salsiccia o una fetta di coppa.

BUON APPETITO!!!

Dott.ssa Federica Bombarda Biologo Nutrizionista
"Esperta in Scienze della Nutrizione umana"