



PINK LOVERS A REGGIO EMILIA 15 DICEMBRE 2018

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

"CARNE DI MAIALE" Valori nutrizionali e impatto sulla salute

Dott.ssa Federica Bombarda, biologo nutrizionista esperta in scienze della nutrizione umana - federicabom@libero.it

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 CALORI NUTRIZIONALI DELLA CARNE ROSA

Energia x 100 gr. di carne fresca:

Maiale leggero

bistecca cruda: 157kcal

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 100 gr 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 nella carne suina è molto simile a quella delle 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.



VITAMINE E 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% del fabbisogno giornaliero presente nella forma meglio utilizzata dal copro umano, detto Ferro EME
Costituisce l'emoglobina costituente fondamentale dei globuli rossi che permettono alle nostre cellule di respirare

ZINCO:

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

I SALUMI

Migliorati sul profilo nutrizionale e preservando le loro ricette DOP e IGP ma

- L'uso del sale è alla base di conservazione, il quale è sempre presente in grandi quantità.

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

- In alcune preparazioni sono presenti conservanti come Nitriti e Nitrati

ATTENZIONE ALLE QUANTITA' E QUALITA'
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 peremttano 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**
- 3. TERZA ETA'**

CONTROLLO DEL PESO E 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.**

Nutrients 2012: Effect of eating fresh lean pork on cardiometabolic health parameters

Nutrients 2014: Art comparison of regular consumption of fresh lean pork, beef and chicken on body composition:
A randomized cross-over trial

E PER CHI HA PATOLOGIE?

Valutazione della tipologia e la qualità della carne consumata:

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

ESEMPIO:

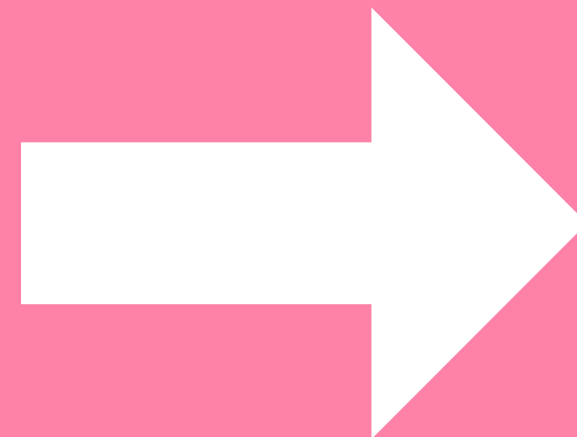
1. ipercolesterolemia e trigliceridi alti
- riduzione del sale, introito di grassi saturi, zuccheri semplici

Si a: carne magra di maiale e acuni salumi come prosciutto crudo ben sgrassato

TERZA ETA'

Problemi nutrizionali degli anziani:

- patologie che riducono il gusto e l'appetito
- perdita dentizionale 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

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 di carne rossa magra
 - 1 volta di carne processata tipo salumi

Novel insights on intake of meat and prevention of sarcopenia: all reasons for an adequate consumption
Mariangela Rondanelli, Simone Perna, Milena Anna Faliva, Gabriella Peroni, Vittoria Infantino and Raffaella Pozzi

IN CONCLUSIONE

CHI HA PROBLEMATICHE DI SALUTE DOVRA' PUNTARE MAGGIORMENTE SUL CONSUMO DELLE PARTI FRESCHE MAGRE DEL AMIALE COME FILETTO E LOMBO.

MENTRE PERSONE SANE, SENZA PATOLOGIE POTRANNO CONCEDERSI MAGGIORMENTE SALSICCIA O UNA FETTA DI COPPA