



Assalzo-ASPA: “Alimenti di origine animale e salute”, un libro per sapere e per studiare

Roma 11 dicembre - Gli alimenti di origine animale sono una componente essenziale per una dieta equilibrata e salubre, al di là dei recenti sensazionalismi e mode alimentari del momento. Assalzo (Associazione Nazionale tra i Produttori di Alimenti Zootecnici) e Aspa (Associazione per la Scienza e le Produzioni Animali), per contrastare ipotesi alimentari fantasiose e falsi miti di salubrità, hanno deciso di intraprendere un percorso editoriale finalizzato a chiarire le ragioni dell'indispensabilità degli alimenti di origine animale nella corretta alimentazione degli esseri umani. Il risultato di tale percorso è il testo, a cura dei professori Marcello Mele e Giuseppe Pulina, “**Alimenti di origine animale e salute**”, presentato oggi a Roma – un testo che si candida a essere, tra le altre finalità, un caposaldo della formazione universitaria nei settori della scienza alimentare negli anni a venire.

“Si tratta di un testo, al momento unico al mondo – sottolinea Pulina, curatore del volume – tanto per l'eshaustività nella trattazione del tema, quanto per il livello di aggiornamento dell'apparato critico di riferimento. È un libro che ha visto il contributo di numerosi studiosi di assoluto valore e ha le carte in regola per diventare il testo di riferimento per gli studenti universitari italiani delle facoltà in cui ci sono corsi di scienza dell'alimentazione umana. La dimensione universitaria non rende tuttavia il testo una lettura esclusiva. Anzi, al contrario: il contenuto dei vari capitoli rappresenta una guida perfetta per tutti coloro che si interessano di alimentazione e vogliono comprendere al meglio il ruolo svolto dagli alimenti di origine animale nella nostra alimentazione”.

Un primo mito da sfatare è la presunta pericolosità derivante dal consumo di carni. E nel libro l'argomento viene trattato diffusamente. Le carni sono infatti una categoria di alimenti estremamente complessa che, purtroppo, viene spesso considerata solo come rossa o bianca, perdendo così buona parte delle informazioni nutrizionali legate alla specie di provenienza e alle caratteristiche del sistema di produzione che le ha generate.

Analogo discorso vale per il latte e i suoi prodotti di trasformazione, per i quali la variabilità riscontrabile nel nostro paese è ancora più ampia di quella delle carni. Il capitolo dedicato a questa categoria di alimenti mette in luce gli aspetti positivi che essi esercitano sulla salute grazie al loro contenuto in aminoacidi essenziali, calcio, vitamine, lipidi funzionali e peptidi bioattivi, senza tuttavia tralasciare i potenziali effetti legati ai fenomeni di intolleranze e allergie ad alcune loro componenti.

Rispetto ai prodotti ittici, c'è un altro mito da sfatare: l'analisi delle caratteristiche nutrizionali ha dimostrato come le differenze basate sulla provenienza (pesca o acquacoltura) debbano essere derubricate allo stato di credenze, prive di effettivo riscontro. Sono state quindi raccolte le principali evidenze scientifiche che scaturiscono dall'analisi delle indagini cliniche, epidemiologiche e di laboratorio che, nel tempo, hanno messo in luce sia i benefici sia i rischi connessi con il consumo del pesce. In alcuni casi i risultati (positivi) sono univoci, come per alcune malattie cardiovascolari, in altri casi i risultati sono insufficienti o contrastanti.

Infine il libro si completa con la descrizione degli aspetti nutrizionali dell'uovo e degli effetti che il sistema di allevamento, il tipo genetico e l'alimentazione della gallina esercitano sulle caratteristiche nutrizionali e qualitative dell'uovo. L'importanza nutrizionale dell'uovo è stata valutata soprattutto per la sua componente lipidica che, in passato, è stata a lungo ingiustamente ritenuta tra le possibili cause di ipercolesterolemia. In realtà la ricerca medica ha ampiamente dimostrato che non esiste relazione diretta fra consumo alimentare di colesterolo e livello ematico dello stesso, così oggi è riconosciuto che il contenuto lipidico delle uova ha caratteristiche nutrizionali positive e, pertanto, si ritiene accettabile il consumo anche di un uovo al giorno, eliminando quindi ogni precedente pregiudizio verso questo alimento.