

La carne è debole

Consumiamone meno,

di Andrea Pezzana



In passato molte civiltà hanno contenuto il consumo di carne, concretizzando in comportamenti pratici un sapere esperienziale di salubrità e di morigeratezza. Nella seconda metà del secolo scorso il mito del benessere ha modificato gli stili di consumo, cambiando i ritmi di assunzione di vari cibi: tra questi la carne ha raggiunto livelli di utilizzo elevatissimi, e il suo consumo si è spinto al di là di ogni pensabile ritmo produttivo

Nei consumatori sta crescendo la consapevolezza del rapporto tra alimentazione e salute, ma la lettura dei cosiddetti "indicatori" di salute pubblica non evidenzia ancora una reale modificazione dei comportamenti quotidiani nella direzione auspicabile. I dati inerenti l'obesità in età pediatrica e adulta, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari e le patologie oncologiche sono la conferma di tante occasioni mancate per una prevenzione estesa e capillare.

Le agenzie preposte alle iniziative di prevenzione e promozione di salute non sono certo inattive, ma da molte parti del mondo emerge la difficoltà di trasformare in comportamenti virtuosi le

indicazioni ricavate dai dati scientifici.

A ciò va aggiunta la nuova sfida in corso. Se già nello scorso decennio erano emerse la consapevolezza che salute non significasse assenza di malattia, ma raggiungimento di benessere fisico e psichico, e la necessità di considerarla non solo un diritto, ma un dovere di ogni singolo individuo, oggi il quadro si è ulteriormente complicato. Parlare di salute, infatti, e in particolare di salute e alimentazione, non può più tenere in considerazione aspetti parziali della questione. Un cibo non fa bene o male solo in base ai suoi contenuti in sostanze favorevoli o dannose. Il suo far bene deve

scegliamola meglio



Un'alimentazione più sobria e morigerata è un'opportunità percorribile da tutti, una risorsa che vale la pena di sperimentare: vuol dire consumare meno, sprecare meno, combattere la dilagante obesità e rendere gradualmente disponibile il nostro surplus a chi ancora ha poco o nulla. In questo atteggiamento generale, alcuni cibi – tra cui la carne – devono essere oggetto di attente riflessioni, per promuoverne un utilizzo sensato e sostenibile

quanto investita di un "valore" particolare, non solo economico, ma anche determinato dal tempo e dall'impegno di risorse necessarie all'allevamento e alla produzione. L'"animale grasso", riservato a un consumo festivo e quasi rituale, richiedeva attenzione e cure per lunghi mesi, mentre la carne del quotidiano – di animali da cortile, oggi nobilitati come carne bianca – era concepita come più povera e comunque consumata in media non

più di due-tre volte alla settimana. Che si trattasse quindi di esigenze pratiche o economiche oppure di imposizioni igienico-sanitarie o etico-religiose, molte civiltà hanno contenuto il consumo di carne, concretizzando in comportamenti pratici un sapere esperienziale di salubrità e di morigeratezza.

Nella seconda metà del secolo scorso il mito del benessere ha modificato gli stili di consumo, cambiando i ritmi di assunzione di vari cibi: tra questi la carne

ha raggiunto livelli di utilizzo elevatissimi, e il suo consumo si è spinto al di là di ogni pensabile ritmo produttivo.

Mentre in altri articoli di questa sezione è stato ampiamente dibattuto l'impatto ambientale della produzione di carne e i rischi potenziali connessi a modalità di allevamento e trasformazione esclusivamente attenti ai volumi prodotti e allo sfruttamento, ora proveremo a delineare alcuni aspetti più strettamente nutrizionali e, addentrandoci nelle linee guida più recenti e autorevoli, a proporre considerazioni mirate alla definizione di profili di consumo sostenibile.

Si può proporre un "atteggiamento vegetariano"?

Nell'edizione 2003 le linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto nazionale ricerca alimenti e nutrizione (Inran) consigliavano, tra gli alimenti proteici, di alternare alla carne il pesce, le uova e i legumi, con una specifica indicazione all'incremento del consumo di pesce e di uova e al contenimento del consumo di carni grasse. Le più recenti pubblicazioni scientifiche internazionali riguardanti lo stile di vita e l'alimentazione si sono spinte oltre, ipotizzando il sicuro vantaggio di un atteggiamento tendenzialmente vegetariano nella prevenzione delle grandi patologie degenerative e tumorali.

Questo vantaggio potenziale è riconducibile a due ordini di fattori: un'alimentazione vegetariana è tendenzialmente più bassa in calorie, più saziante e più ricca in fibre, permettendo un miglior

riguardare anche la modalità di produzione, trasformazione e trasporto a basso impatto ambientale, sostenibile e rispettosa.

La carne costituisce da lungo tempo l'oggetto di un dibattito tra accaniti difensori del suo consumo, detrattori convinti, scettici o disorientati consumatori, spesso influenzati da aspetti legati alla sua produzione e trasformazione o da differenze dovute all'appartenenza culturale a specifici gruppi etnici e religiosi.

Nell'evoluzione della specie umana sulla terra la carne ha comunque rappresentato un cibo "fuori dal comune", non quotidiano: inizialmente in quanto difficile da reperire, successivamente in

La carne è debole

controllo del peso corporeo (è infatti nota la stretta correlazione tra l'obesità e le patologie sopra ricordate); gli alimenti vegetali contengono inoltre specifiche sostanze – fibra, ma anche vitamine, antiossidanti e altre sostanze genericamente definibili come fito-chimiche: carotenoidi, resveratrolo, sostanze solforate – la cui azione protettiva verso patologie infiammatorie, degenerative e neoplastiche è oggi ampiamente documentata. Un'alimentazione ricca in tali sostanze, soprattutto se affiancata da attività fisica regolare, dall'astensione dal fumo e dal consumo di quantità moderate di bevande a basso tenore alcolico fornisce una protezione contro quei meccanismi infiammatori, che costituiscono l'innescò delle trasformazioni degenerative nelle cellule sane.

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (Wcrf), nelle sue recenti linee guida sull'alimentazione e l'attività fisica, ha definito anche per la carne quantità e modalità di consumo auspicabile. Si consiglia l'assunzione di non più di 500 grammi di carne alla settimana, evitando carni conservate e affumicate. Si consiglia inoltre di ridurre gradualmente l'assunzione in caso di consumi più elevati, pensando a un graduale spostamento verso altre fonti proteiche (legumi, pesce, uova, carni cosiddette "bianche").

Nel sito "educativo" destinato al pubblico e ai ristoratori si suggerisce anche una composizione della portata principale del pasto (seguendo le abitudini più anglosassoni e nordeuropee del piatto unico), in cui solo 1/3 della superficie del piatto sia occupata dall'alimento a base di carne e i 2/3 destinati a vegetali, cereali di accompagnamento (meglio se integrali), semi.

Parlando di carne, poi, non si può non evidenziare come, pur partendo da punti di vista spesso lontani e differenti, si tenda a convergere in una via finale comune: le grandi istanze ecologiche, i saperi neo-gastronomici, le linee guida di area dietetico-nutrizionale, le prospettive di sostenibilità trovano risposte affini, che presumono da una parte un più attento utilizzo delle tecnologie disponibili e dall'altra un sapiente recupero dei saperi tradizionali. Un tempo cibo della festa e del saltuario, la carne è stata per alcuni decenni pubblicizzata come alimento moderno, nutriente, essenziale nel quotidiano, simbolo del raggiunto benessere socio-economico. Sotto la spinta di un mercato indotto a consumi non sostenibili, abbiamo assistito a stravolgimenti di economie e di territori, al dramma della Bse, a danni per la salute direttamente correlati a consumi quantitativamente eccessivi e qualitativamente scadenti. Non si tratta, però, di demonizzare un cibo in modo assoluto, ma di provare a riflettere sugli stili di consumo e sul suo significato complessivo.

Verso una conclusione sostenibile

Se, quindi, istanze differenti concordano consigliando un consumo parsimonioso e attento della carne, questo alimento deve diventare oggetto di riflessioni in cui la riduzione delle quantità possa essere virtuosamente bilanciata con l'incremento di qualità del prodotto consumato. La valutazione dietetico nutrizionale della Granda, riportata a pagina 72, ribadisce ad esempio un

grande interesse, anche nutrizionale, verso modalità produttive meno predatorie e più virtuose: è più povera di grassi (dato insolito riferito alla carne), ha un contenuto limitato di colesterolo ed è ricca di proteine ad alto valore biologico. Ma scoprire caratteristiche nutrizionali, positive a tal punto, significa riscattare l'alimento carne in generale?

Impossibile rispondere in modo univoco e conclusivo. Troppi sono i fattori coinvolti nel determinare una scelta vegetariana, macrobiotica o vegana, troppo differenti gli stimoli etici o ambientali che possono indurci a modificare in modo permanente i nostri stili di alimentazione e di consumo.

Quello che però possono unanimemente affermare dietologi, gastronomi, allevatori e agricoltori, consumatori curiosi e consapevoli è che non possiamo più essere sordi a suggerimenti documentati e ripetuti, provenienti da differenti fonti e istituzioni. Se società scientifiche, istituzioni eco-ambientaliste e agenzie preposte alle produzioni agroalimentari rinforzano vicendevolmente messaggi simili o addirittura identici conviene pensare che non siano più soltanto allarmismi di pochi fanatici.

Un'alimentazione più sobria e morigerata è un'opportunità percorribile da tutti, una risorsa che vale la pena di sperimentare: vuol dire consumare meno, sprecare meno, combattere la dilagante obesità e rendere gradualmente disponibile il nostro surplus a chi ancora ha poco o nulla. In questo atteggiamento generale, alcuni cibi (tra cui la carne) devono essere oggetto di attente riflessioni, per promuoverne un utilizzo sensato e sostenibile, in cui il fattore qualitativo deve sempre più essere la principale chiave di scelta, imparando a riscoprire la qualità del tempo anche attraverso la qualità del cibo consumato. ☺

Per il contributo ai contenuti dell'articolo si ringraziano: Laura Bersani, Laboratorio Chimico Cciaa-Torino; Sergio Capaldo, veterinario, associazione "La Granda"; Zaira Frighi, dietista.

Per saperne di più

Wcrf Uk guidelines for cancer prevention
www.wcrf-uk.org

Linee guida Inran per una sana alimentazione italiana – edizione 2003
www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/Linee%20Guida.pdf

P. Anand, A.B. Kunnumakara et al., "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes", *Pharmaceutical Research* 25 (2008) pp. 2097-2116