

Alimentazione

Dati scientifici in merito ai grassi della carne

Alla base della campagna di Proviande «Fett sei Dank» (Siano lodati i grassi) vi è un vasto studio bibliografico di Agroscope su diversi aspetti concernenti i grassi della carne. Il suddetto studio è stato pubblicato sotto Agroscope Science ed è a disposizione delle persone interessate.

I grassi svolgono un ruolo rilevante nell'alimentazione dell'uomo. Essi hanno un'importanza vitale per un corpo sano, al quale forniscono energia; inoltre contribuiscono all'assorbimento delle vitamine liposolubili e costituiscono degli elementi strutturali nelle pareti delle cellule. I grassi hanno una funzione importante anche nella cottura in quanto veicolano le sostanze responsabili del sapore e dell'aroma. Tuttavia non esiste un'altra sostanza nutritiva che deve combattere tanti pregiudizi come il grasso. Negli ultimi anni si sono però moltiplicati gli indizi in base ai quali i grassi in generale ed anche i grassi animali non sono così cattivi come spesso vengono dipinti. Perciò Agroscope, nell'ambito di un incarico di ricerca di Proviande, ha raccolto le pubblicazioni scientifiche su determinati aspetti relativi ai grassi della carne (tenore di grassi della carne, composizione dei grassi della carne, i grassi come portatori di aroma, storia delle raccomandazioni sui grassi, effetti sulla salute dei grassi animali). Il citato studio bibliografico è ora a disposizione di tutti gli interessati con il titolo «Agroscope Science Nr. 4/2014» sui siti Internet di Agroscope (www.agroscope.ch) e Proviande (www.schweizerfleisch.ch).

La composizione del grasso della carne

La carne e i prodotti di carne non contengono necessariamente molti



Il grasso della carne è migliore della sua reputazione.

(Foto: Agroscope)

grassi, come tanti consumatori continuano a credere; infatti per tutti i tipi di carne vi sono delle varianti ricche e altre povere di grassi. Secondo la Banca dati svizzera dei valori nutritivi, il tenore di grassi della carne fresca si mantiene generalmente sotto il 20% del peso complessivo, mentre per i prodotti di carne la percentuale può raggiungere il 50% del peso. Come tutti gli oli e i grassi, anche il grasso della carne è costituito da acidi grassi saturi (SFA), monoinsaturi (MUFA) e plurinsaturi (PUFA). La composizione dipende prevalentemente dalla specie animale e dal tipo di allevamento, rispettivamente dall'alimentazione degli animali. Nella carne e nei prodotti di carne svizzera la percentuale di SFA si situa tra il 30% e il 51%. La percentuale di MUFA si situa tra il 38% e il 51%, mentre i PUFA vanno dal 6% al 30%. Appare evidente che il grasso della carne contiene più acidi grassi insaturi che saturi, tuttavia nel grasso della carne la percentuale di SFA è superiore rispetto alla maggior parte degli oli vegetali. In base al 6. Rapporto svizzero sull'alimentazione, in Svizzera il consumo stimato di grassi si attesta sui 103,8 g per persona al giorno. La carne e i prodotti di carne contribuiscono a questo apporto con 16,7 g (16,1%).

Il grasso come portatore di sapore

Il sapore della carne si sviluppa soltanto durante il riscaldamento. Oltre un centinaio di sostanze aromatiche volatili possono essere attribuite alla scomposizione dei grassi in questo processo. Il grasso trasmette una percezione sensoriale gradevole sia attraverso le sostanze aromatiche liposolubili sia attraverso la consistenza (cremosità, consistenza liscia, spessore). Inoltre, grazie a svariati effetti nel tratto gastrointestinale, l'assorbimento dei grassi attenua l'appetito e limita l'apporto di energia.

Raccomandazioni concernenti i grassi nel tempo

Per diversi decenni vi era l'abitudine di raccomandare un apporto restrittivo di grassi attraverso l'alimentazione. Alla base vi era la teoria dei lipidi, nella quale si afferma che un elevato consumo di grassi, soprattutto di acidi grassi saturi, favorisce l'aumento del colesterolo nel sangue e quindi anche il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. La suddetta teoria non è mai stata confermata e finora non è mai stato dimostrato l'effetto negativo degli acidi grassi saturi. Vi sono tuttavia degli indizi in base ai quali il con-

sumo di PUFA è favorevole alla salute; per questo motivo ora si tende a dare la preferenza agli oli vegetali a scapito dei grassi animali, piuttosto che raccomandare una limitazione generalizzata dei grassi.

Non vi sono basi scientifiche in grado di dimostrare che il grasso della carne favorisce effetti negativi come le malattie cardiovascolari, il diabete del tipo 2 oppure il cancro. Coloro che riducono il consumo di grassi, generalmente compensano l'energia mancante attraverso un maggior consumo di carboidrati, la qual cosa non migliora il livello di colesterolo del sangue e non riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

Negli ultimi anni sono stati pubblicati alcuni lavori scientifici che hanno riassunto gli studi precedenti. Si è così potuto constatare che il consumo di SFA non aumenta il rischio concernente le malattie cardiovascolari, mentre un elevato consumo di PUFA è in grado di ridurre questo rischio. Risultati simili sono emersi in merito al diabete di tipo 2. Poiché numerosi oli vegetali contengono una quantità maggiore di PUFA rispetto ai grassi animali, essi sono ritenuti più salutari.

Conclusione

I grassi sono una componente importante dell'alimentazione e nella carne essi contribuiscono a migliorare l'aroma. Non vi sono delle evidenze convalidate in base alle quali il consumo di grassi animali, cioè grassi della carne, avrebbe degli effetti negativi.

Il fatto che alcuni organismi ufficiali mettono l'accento sul consumo di oli vegetali è dovuto essenzialmente al maggior tenore di PUFA che questi presentano rispetto ai grassi animali.

Alexandra Schmid, Agroscope, Institut für Lebensmittelwissenschaften (ILM), Berna (ic)

I bambini mangiano meno volentieri il cibo se sanno che fa bene

Sano = disgustoso

Quando si tratta di incoraggiare i bambini a mangiare alimenti sani, è meglio se i genitori non dicono nulla riguardo a quanto sono benefici per la loro salute, piuttosto che spiegare che mangiandoli diventeranno più forti o intelligenti.

Secondo la nuova ricerca condotta dal Prof. Ayelet Fishbach della University of Chicago Booth School of Business i bambini rifiutano gli alimenti nutrienti semplicemente perché sanno che sono sani: sapendolo, danno per scontato che non abbiano un buon sapore.

Nell'articolo «If it's Useful and You Know it, Do You Eat? Preschoolers refrain from Instrumental Food» che sarà pubblicato nel numero di ottobre del «Journal of Consumer Research», Fishbach e Michal Maimaran della Kellogg School of Management alla Northwestern

University dimostrano che dicendo ai bambini in età prescolare che gli alimenti li aiuteranno a raggiungere un risultato - come diventare più forti o imparare a leggere - il loro interesse nel cibo diminuisce. «I bambini in età prescolare tendono a pensare che il cibo non può avere due scopi: non può essere qualcosa che li rende più sani e al tempo stesso qualcosa di buono da mangiare», afferma Fishbach. «Quindi, se diciamo che le carote li aiuteranno a crescere o a diventare

più intelligenti, loro non vorranno mangiarle. Se vogliamo fargli mangiare le carote, basta dare ai bambini le carote e dire che sono buone, oppure non dire nulla.»

«Il nostro studio si è concentrato sui bambini molto piccoli; è importante ricordare che i bambini più grandi possono affidarsi meno al gusto quando devono decidere cosa mangiare, per via di un maggiore autocontrollo», afferma Fishbach.

Dirk Hermanns, Noir sur Blanc