

Il Censis: «Il consumo di carne è minacciato da falsi miti»



«Il consumo di carne in Italia non è eccessivo». A dirlo non sono gli allevatori, i macellai o i maestri della bistecca, ma il Censis.

L'autorevole istituto di ricerca ha effettuato nel settembre-ottobre 2016 lo studio “Gli italiani a tavola: cosa sta cambiando”, utilizzando i dati sulla dieta come chiave per raccontare i cambiamenti in atto nella società.

Ne è emerso un vero e proprio allarme sul rischio che l'equilibrio nutrizionale delle famiglie italiane («quella dieta da sempre considerata nel mondo un modello a cui ispirarsi») possa essere compromesso dalla riduzione del consumo di alimenti come carne, pesce, frutta e verdura. Un fenomeno dettato in primo luogo dalla crisi, ma anche dalle

«leggende metropolitane proliferanti sul web che demonizzano alcuni suoi alimenti di base (con la carne in testa)».

Tanto per cominciare, il Censis precisa che «i consumi “reali” di carne sono di gran lunga inferiori a quelli “apparenti”, che includono impropriamente anche le parti non edibili dell’animale e sui quali si basano le statistiche ufficiali. Studi scientifici hanno permesso di calcolare il valore reale di consumo stornando il peso delle parti non edibili: nel caso del bovino, tale valore corrisponde a poco più della metà (il 55%) del valore apparente, per un consumo reale pro-capite in Italia che si attesta tra i 10 e gli 11 kg ogni anno, ovvero circa due porzioni alla settimana, una quantità in linea con le raccomandazioni di medici e nutrizionisti».

L’Italia, inoltre, è nella posizione bassa della graduatoria per consumo di carne tra i principali paesi Ue, con 79,1 kg pro-capite all’anno: solo Grecia e Regno Unito, con un consumo rispettivamente di 72,6 e 76,6 kg pro-capite all’anno, si posizionano al di sotto del nostro Paese.

«Mangiare carne – prosegue la ricerca – non è contro la buona nutrizione. Un moderato consumo di carne è previsto dalla dieta mediterranea, considerata la più efficace per migliorare la qualità della vita e prevenire le principali patologie. Le proprietà nutritive della carne sono uniche nel loro genere: contiene proteine nobili, vitamine (tra cui la B12), ferro altamente disponibile. Inoltre, è un alimento ad alta efficienza nutrizionale: a parità di nutrienti, apporta meno calorie rispetto ad altri, riducendo il rischio di sovrappeso».

Mentre viene ridimensionata la pericolosità sulla salute. «Le patologie del benessere – si spiega -, aumentate negli ultimi venticinque anni (sovrappeso e obesità +26,3%, ipertensione +92,9%, diabete +180,3%), spesso sono state erroneamente associate al consumo di carne rossa, il cui consumo negli stessi anni è, invece, diminuito (-29,4%). Rispetto

all'allarme lanciato nel 2015 dallo Iarc sulla cancerogenicità della carne rossa, va detto che lo studio si esprime in termini di probabilità, non di certezza, fa riferimento a quantità medie di consumo di carne molto al di sopra delle quantità effettivamente consumate in Italia e si riferisce principalmente a carne e prodotti per composizione (grasso, ingredienti, ecc.) differenti da quelli regolarmente consumati nel nostro Paese. Infine, lega il consumo eccessivo di carne rossa non alla possibilità di sviluppare il cancro, ma al possibile aumento del rischio relativo di ogni individuo di svilupparlo (rischio legato a una molteplicità di fattori individuali, comportamentali e ambientali, quindi non solo ad un unico fattore)».

Senza dimenticare che la carne italiana è controllata. «Il modello italiano di controllo e di tracciabilità delle carni è un'eccellenza a livello mondiale – ricorda il documento – e garantisce ai livelli massimi possibili l'assenza nelle carni di residui di sostanze vietate o oltre i limiti consentiti, come testimoniano i periodici controlli ministeriali che attestano una presenza di residui nelle carni pari ad appena lo 0,2% (Piano Nazionale Residui)».



Sfatata anche l'idea che la carne sia un alimento grasso, quindi con conseguenze negative sulla salute, «poiché, grazie a tecniche di allevamento, selezione della specie e dieta degli animali, si è nel tempo modificata la sua composizione lipidica, riducendo il grasso totale fino al 50% e la

percentuale di acidi grassi saturi».

E rispedite al mittente pure le obiezioni sui costi ambientali troppo alti. «La filiera della carne in Italia è estremamente efficiente e virtuosa: incarna un modello di economia circolare, con riciclo e minimizzazione di scarti e rifiuti, che sono più che dimezzati rispetto alla filiera di frutta e verdura e quasi la metà di quella dei cereali.

Evidenze scientifiche mostrano che l'impatto sull'ambiente della produzione di carne, se calcolato sulla base della frequenza di consumo secondo le raccomandazioni, è allineato con quello di altri alimenti, consumati con maggiore frequenza e in maggiori quantità. Se assunti nelle giuste quantità, le varie categorie alimentari hanno, quindi, un peso ambientale molto simile. L'Italia, oltretutto, grazie alla combinazione di allevamenti estensivi e intensivi, ha una produzione di carne bovina a più basso impatto sul consumo di acqua (11.500 litri necessari per kg) rispetto alla media mondiale (15.400 litri): per la maggior parte (10.000 litri) si tratta di acqua piovana, fonte rinnovabile e sostenibile».

Riva del Garda e Rimini, per i cuochi è tempo di concorsi

Le gare organizzate dalla Fic per mettere alla prova tecnica e creatività

Formaggi bergamaschi, chi è in... forma e chi un po' meno

Sulla soglia del nuovo anno è tempo di bilanci per il mondo caseario. Riflettori accessi sui prodotti ma anche sui personaggi e sui locali

Al Gigianca, l'osteria in città

Un orto proprio, attenta selezione di materie prime e vini, ma anche il "pallino" per la valorizzazione della pecora bergamasca: così il locale di via Broseta di Gigi Pesenti e Alessia Mazzola si è confermato anche quest'anno sulla guida Slow Food

Enrico Bertolino: «Se v'invito a cena non chiedetemi cosa si mangia»

Il comico sarà al Creberg Teatro per lo spettacolo di Capodanno. Ci ha raccontato dei suoi gusti e della voglia di sperimentare sapori nuovi

Bar e specialità alimentari, ad Antegnate un nuovo scrigno di sapori

Dolcefreddo Cafè è la sfida a rinnovarsi e diversificare della storica azienda di surgelati. «Vogliamo valorizzare il made in Italy che tutto il mondo ci invidia»

Zuppe, due classici per le Feste

Stanno tornando di moda e sono un'alternativa interessante da inserire nel menù. In omaggio alla tradizione vi consigliamo come preparare al meglio quella di lenticchie e di quella pesce

A Medjugorje l'hotel che parla e cucina bergamasco



Venanzio Poloni

A Medjugorje, in una zona tranquilla immersa nel verde, c'è da qualche mese un hotel in cui si parla bergamasco. Si chiama Stella Maris e a gestirlo c'è un seriano che in fatto di ristorazione la sa lunga. Classe 1956, Venanzio Poloni è albergatore da oltre 30 anni ed è titolare dell'albergo Centrale di Fino del Monte. Negli ultimi 20 anni ha accompagnato tantissimi pullman di pellegrini come capogruppo in vari santuari mariani. Di qui l'idea di lasciare la Valle Seriana per la Bosnia Erzegovina, per stare più vicino alla Madonna e trasmettere agli altri, anche attraverso il lavoro di ristoratore, la sua testimonianza cristiana.

È alla guida dell'hotel Stella Maris a Medjugorje dallo scorso primo aprile e sta già riscuotendo parecchi consensi tra i clienti, non solo per la qualità delle camere ma anche per l'ottimo servizio di ristorazione. Qui Poloni offre infatti molti piatti tipici della tradizione orobica, dai Casoncelli fatti in casa al capù con carne trita e verza. C'è poi la trippa bergamasca, che all'albergo Centrale di Fino del Monte è un classico da gustare in ogni periodo dell'anno e così a Poloni è venuta naturale l'idea di proporla anche a Medjugorje. «È stata una bella sfida ma i clienti apprezzano – rileva -. Nel menù ho tante specialità della mia terra d'origine capaci di dare conforto non solo agli italiani ma anche a inglesi, tedeschi, francesi, spagnoli, portoghesi».

Quella di Venanzio è una storia di fede, viaggi e cucina che parte da lontano. La sua è una famiglia di albergatori e fin da bambino è cresciuto respirando il profumo confortante dei sughi, degli intingoli e dei ripieni preparati tra le mura domestiche. Ancora adolescente,



ha iniziato ad accumulare esperienze in giro per il mondo. Dopo aver studiato l'inglese a Cambridge, è diventato prima cameriere di bordo a Montecarlo e poi caposala sulle navi da crociera americane con destinazione Polinesia, Alaska, Caraibi. Tornato a casa, è diventato titolare dell'albergo storico di famiglia nel cuore di Fino del Monte ma la devozione alla Vergine Maria è da sempre il suo primo pensiero. Così è nato il progetto di aprire un luogo di sosta e ristoro per i pellegrini di Medjugorje. Nell'ampia sala da pranzo dell'hotel, si vedono ogni giorno gruppi di fedeli che pranzano spensierati, condividendo lunghi tavoloni imbanditi di specialità.



L'atmosfera è calda, accogliente. Spesso qualcuno prende la chitarra e intona una canzone per rendere omaggio a Gesù, trasformando un momento conviviale in una vera e propria festa. «A Medjugorje senti

proprio la presenza soprannaturale della Madonna che poi ti dà la forza di andare avanti nella tua quotidianità», spiega Poloni. La conversione di fede di quest'uomo semplice e spontaneo ha colpito anche la scrittrice clusonese Angela Grignani Scainelli che nel 2013 ha raccolto la testimonianza di Venanzio e l'ha trasformata in un libro dal titolo "A Medjugorje Dio ha Parlato al Mio Cuore" (Edizioni Paoline). In questo testo vivido e profondo trapela tutta la devozione di

Poloni che ogni giorno, attraverso il suo lavoro e la sua fede, ama donare tempo e risorse al prossimo.

Paolo Riva, il creativo dei dolci

La pasticceria di Treviglio è una tappa obbligata per scoprire un'ampia e ghiotta proposta. A partire dai macaron alle torte, dai panettoni ai 18 tipi di brioche fino alla vasta serie di cioccolatini

Trippa in barattolo, il take away nostrano della trattoria Moro

Il locale di Albino ha trovato un modo per portarsi a casa e gustare comodamente il piatto di una volta