

IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI
MISCELLANEE

6

Direttore

Lydia FERRARA

Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli

Comitato scientifico

Daniele NAVIGLIO

Università degli Studi della Campania Luigi Vanvitelli

Arturo ARMONE CARUSO

Associazione Italiana Assistenza Svantaggiati

IL PIACERE DELLA VITA

COLLANA DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI

MISCELLANEE



Non c'è uomo che non possa bere o mangiare, ma sono in pochi in grado di capire che cosa abbia sapore.

CONFUCIO

Una corretta alimentazione è fondamentale per garantire una buona qualità di vita ed una serena vecchiaia. Il mangiar sano ed in giuste proporzioni è il segreto per mantenere l'organismo in buona salute senza gravare sul funzionamento degli organi: dai vari alimenti è possibile, infatti, fornire al corpo tutti i principi nutrizionali necessari per svolgere le diverse attività, mantenerlo in buona salute senza ricorso a medici o farmaci. Un controllo ed un intervento specifico sull'alimentazione sono spesso indispensabili per prevenire o attenuare alcuni sintomi indotti da molte malattie. Questa collana si rivolge ad un pubblico vasto, a tutti coloro che vogliono conoscere gli alimenti e migliorare la propria alimentazione, ai professionisti del settore alimentare e agli studenti. La sezione *Monografie* ospita opere che hanno come oggetto di studio un singolo alimento e che sono basate su ricerche originali e vasta documentazione bibliografica, senza trascurare l'inserimento di lavori scientifici già pubblicati o in fase di pubblicazione su importanti riviste, a testimonianza di un continuo studio e di continui progressi nella conoscenza del campo alimentare.

Lydia Ferrara

Le carni alternative





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXVII
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Sotto le mura, 54
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-0008-0

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: gennaio 2017

Indice

- 9 *Introduzione*
- 11 *Capitolo I*
 La carne ovina e caprina
- 15 *Capitolo II*
 La carne di maiale
- 19 *Capitolo III*
 La carne di coniglio
- 21 *Capitolo IV*
 La carne di cavallo
- 25 *Capitolo V*
 La carne bufalina
- 29 *Capitolo VI*
 Le carni avicole
- 35 *Capitolo VII*
 La carne di struzzo
- 43 *Bibliografia*

Introduzione

Le odierne esigenze nutrizionali e dietetiche nonché vari problemi legati alla produzione di carni da macello, spingono alla ricerca di nuovi alimenti da introdurre nella dieta quotidiana. Mentre nei paesi sottosviluppati la necessità di sopravvivenza costringe ad utilizzare come alimento qualsiasi animale o vegetale di facile reperibilità, il mondo occidentale mostra una certa difficoltà di adattamento verso alimenti non tradizionali. Tuttavia in questi ultimi anni si è notata, per varie cause, una diminuzione del consumo di carne in generale, bovina in particolare, per cui si cerca con alimenti alternativi di sopprimere al fabbisogno proteico. Tale diminuzione dell'acquisto di carne rossa da parte di consumatori si è verificata in seguito alla diffusione del giudizio espresso nell'ottobre del 2015 dall'IARC (International Agency for Research on Cancer) di Lione, un'agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che valuta e classifica secondo una scala le prove di cancerogenicità delle sostanze. La carne rossa è stata inserita nella classe 2A, come probabilmente cancerogena, mentre la carne rossa lavorata, ossia insaccati e salumi nella classe 1, come sicuramente cancerogena. L'OMS pur avendo allarmato con la potenziale cancerogenicità della carne rossa, ammette di aver prove limitate del fatto che questa possa causare il cancro e di non poter escludere che i casi di cancro riscontrati siano connessi ad altri fattori. La relazione infatti tra la carne rossa ed il cancro è una delle conoscenze epidemiologiche più consolidate, confermata da un numero crescente di studi, che però sono di sperimentazione molto limitata, basandosi principalmente sulla compilazione di questionari concernenti le abitudini alimentari.

Secondo alcuni esperti, il rischio di cancro è generato sia dalla trasformazione ad alte temperature delle proteine di cui è ricca la carne, in ammine eterocicliche potenzialmente cancerogene, sia alla presenza di idrocarburi policiclici aromatici contenuti nel fumo che si sviluppa quando il grasso ed i succhi della carne sgocciolano sulla fonte di calore o durante una cottura violenta. Nella carne rossa alla presenza di due proteine, l'emoglobina e la mioglobina

ricche di ferro-eme, un potente ossidante che può provocare stress ossidativo e danni al DNA, viene attribuita, a livello intestinale, uno stato di infiammazione con produzione di sostanze cancerogene. Una infiammazione prolungata nel tempo dovuta a massiccia ingestione di carne rossa aumenta le probabilità di sviluppare tumori al colon-retto che, nei paesi industrializzati dove il consumo di carni rosse è molto diffuso, è il terzo tumore più frequente e la terza causa di morte per malattie oncologiche.

Le carni lavorate presentano l'inconveniente dell'aggiunta di additivi sia per esaltare il sapore che per prolungare il tempo di conservazione. Il maggior rischio è determinato dall'aggiunta di nitrati e nitriti che, se da una parte esplicano azione antibatterica proteggendo dall'intossicazione da parte del *Clostridium botulinum*, dall'altra parte sono responsabili della reazione con le proteine e formazione di sostanze cancerogene quali le nitrosammine.

«Nessuna patologia è causata soltanto dal consumo di carne rossa» concordano gli epidemiologici, i quali però avvertono che, gli individui che seguono diete ricche di carni rosse e lavorate sono ad un maggior rischio di sviluppare patologie come infarto, diabete, problemi cardiovascolari, obesità e cancro. Tra i tumori, il rischio aumenta non solo per quelli dell'apparato gastrointestinale, come il cancro al colon-retto ed allo stomaco ma anche per alcuni tumori ormono-dipendenti come quello al seno, alla prostata, all'endometrio.

Relativamente alle carni bianche: pollo, tacchino, agnello, coniglio, gli esperti ammettono che per mancanza di studi sufficientemente attendibili, non sono in grado di pronunciarsi riguardo il rischio di cancerogenicità, anche se in esse il contenuto di ferro-eme risulta inferiore alla carne rossa. In modo analogo non è possibile fare una differenza tra i vari tipi di proteine animali sulla modificazione della microflora intestinale, per mancanza di studi sull'argomento.