

Carne sì, ma con grassi di qualità!

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



La carne e i suoi grassi

Le carni, soprattutto rosse, sono state per anni demonizzate per via del loro contenuto in grassi saturi che si portano dietro inevitabilmente quello che è considerato il numero uno fra i responsabili di molte patologie in particolare quelle cardiovascolari, il colesterolo.

In realtà le carni non contengono solo grassi saturi e sarebbe auspicabile porre l'attenzione al loro profilo lipidico esattamente come si fa con le proteine e con le calorie. Carne, pesce, frutta secca hanno differenti profili lipidici, spesso con differenze sostanziali gli uni dagli altri.

Nel muscolo della carne i grassi saturi, in particolare gli acidi grassi miristico, palmitico e stearico, rappresentano il 45 – 48% dei lipidi totali, i grassi monoinsaturi (MUFA) rappresentano il 35-45% e i grassi polinsaturi (PUFA) il 5%.

I PUFA più rappresentati sono acido linoleico e linolenico, mentre i MUFA sono rappresentati prevalentemente da acido oleico.

Il profilo lipidico della carne può subire importanti variazioni in relazione alla dieta dell'animale. Il pascolo per esempio influisce sulla diminuzione dell'acido palmitico sia nei ruminanti che nei monogastrici.

L'impatto degli acidi grassi saturi e polinsaturi della carne

Noi sappiamo che incrementando l'assunzione di saturi con la dieta, soprattutto acido miristico e acido palmitico, aumenta la sintesi del colesterolo e ciò favorisce l'accumulo di LDL fattore di rischio per l'insorgenza di patologie cardiovascolari.

Il rapporto tra acidi grassi polinsaturi e acidi grassi saturi è un indice molto importante per valutare quanto sia salubre la componente lipidica della carne. Questo rapporto dovrebbe essere di 0,4, ma nelle carni di ovini e caprini è circa 0,15 e scende addirittura a 0,11 nei bovini perché nel rumine gli acidi grassi insaturi subiscono il cosiddetto processo di bio-idrogenazione da parte dei microrganismi ivi presenti, anche se una parte degli acidi grassi insaturi della dieta dell'animale, bypassa il rumine e viene assorbito e depositato direttamente nel grasso corporeo.

Se il rapporto tra gli acidi grassi polinsaturi e gli acidi grassi saturi della carne è aumentato, l'effetto del consumo di una carne con questo profilo lipidico avrà un impatto meno importante sull'incremento del colesterolo plasmatico.

Scegliamo la carne:

- Su quali considerazioni dovremmo basare la nostra scelta? Non è necessario rinunciare al consumo di carne, perché la carne dei ruminanti è anche una buona fonte di acidi grassi polinsaturi, di fosfolipidi e di isomeri dell'acido linoleico coniugato.
- Cosa fare dunque? Prima di tutto quando scegliamo la carne assicuriamoci della sua provenienza, che non sia da allevamenti intensivi, ma da animali grass-fed (pascolanti) perché ciò comporta una diminuzione del rapporto omega-6/omega-3 delle carni e un aumento del rapporto tra i polinsaturi e i saturi. Animali cresciuti nel rispetto dei loro tempi naturali inoltre, contengono più acido linoleico coniugato correlato con l'elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi dell'erba che ha generalmente un rapporto omega-6/omega-3 di circa 1/3,5. Potremo in questo modo essere più tranquilli e consumare serenamente un pasto a

base di carne alternando la carne bovina alla carne di ovini o al pollame secondo le frequenze di consumo raccomandate.

Ricetta Nutrilipidomica

Straccetti di manzo al profumo di timo

Ingredienti (per 2 persone)

- 300 g di straccetti di manzo grass-fed
- 30 g di olio evo
- 20 g di pinoli
- 20 g di olive nere
- 5 g di timo fresco
- 20 g di farina 00
- 1 spicchio d'aglio (da rimuovere)
- 100 g di carota fresca
- Sale

PROCEDI MENTO

In una padella mettere l'olio, l'aglio, il timo tritato, la carota tritata finemente, le olive

denocciolate tagliate a tocchetti.

Fare scaldare fino a quando gli ingredienti non saranno appassiti e a questo punto eliminare l'aglio. Far cuocere per 2 o 3 minuti a fiamma molto bassa.

Infarinare bene gli straccetti, aggiungerli al condimento e cuocere per altri 6-7 minuti mescolando di frequente.

Quando la carne si sarà colorata, aggiungere i pinoli, salare e far cuocere ancora 2 minuti. Infine spegnere e



lasciare riposare un paio di minuti prima di servire in tavola.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono-insaturi (g)	Polinsaturi (g)	Colesterolo (mg)	Fibre (g)
Manzo	243	36	7,29	-	7,56	3,54	2,85	0,48	153	-
Olio evo	269	-	-	-	30	4,14	21,8	3,15	-	-
Pinoli	134,6	2,74	2,6	0,718	13,67	0,98	3,75	6,81	-	0,74
Olive	23	0,17	1,25	-	2,14	0,28	1,57	0,18	-	0,64
Timo	5,05	0,28	1,22	-	0,084	0,02	0,004	0,026	-	0,7
Farina 00	77,2	1,94	14,5	0,09	0,29	0,06	0,038	0,17	-	0,48
Carote	41	0,93	9,58	4,74	0,24	0,037	0,014	0,12	-	2,8
Totale per ricetta	792,8	42	36,44	5,54	53,98	9,06	30,02	10,93	153	5,36
Totale per persona	396,4	21	18,22	2,77	26,99	4,53	15,01	5,47	76,5	2,68

Articolo a cura della

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico**: @Olga Yastremska | @Victoria Shibut