



IMEAT
FIERA MODENA
10 APRILE 2016

Dott.ssa Sara Cordara nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione

www.nutrizionismi.it

sara.cordara@nutrizionismi.it

DOBBIAMO DIVENTARE TUTTI VEGETARIANI?

No magari no ... però *una dieta più varia sì*,
bisogna cercare la chiave ragionevole per
trovare un maggiore equilibrio, il cibo è uno
delle modalità di prevenzione del cancro e della
salute in generale. L'importante è *non abusare
di alcun cibo*.



Tuttavia bisogna considerare che il tumore è una
malattia multifattoriale e l'alimentazione è sì un
fattore di rischio *ma non il solo fattore di rischio !*

VIVONO DI PIÙ I VEGETARIANI O I CARNIVORI?



VS



VIVONO DI PIÙ GLI ONNIVORI

VEGETARIANI E CARNIVORI UGUALI: STESSO TASSO DI MORTALITÀ *

* Ricerca epidemiologica pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition*

« TRA CHI SEGUE UNA **DIETA VEGETARIANA** E CHI RISPETTA LA **DIETA MEDITERRANEA**, MANGIANDO LA CARNE, IL RISCHIO DI SVILUPPARE UN TUMORE VARIA CIRCA DELL'8% » (DATI ASL BRINDISI)

Perché?

Se invece di **incolpare** ed **eliminare** drasticamente la carne dalla nostra alimentazione, provassimo invece a rivedere la dieta mediterranea **umentando** il consumo di frutta e verdura?



ADDIO FRUTTA E VERDURA: NE CONSUMIAMO SEMPRE MENO



Dal 2000 i consumi sono calati del 18%, un dato allarmante per la filiera ortofrutticola e la salute; nel 2014 non più di 360 grammi al giorno di prodotti ortofrutticoli (nel 2000 le quantità consumate quotidianamente erano superiori ai 400 grammi)

(Dati Nomisma Società di Studi Economici)



IL NUOVO PROFILO NUTRIZIONALE DEI SALUMI



Grazie ai continui progressi delle tecniche di allevamento, delle tecnologie di produzione, dell'intervento umano sull'alimentazione e sulla selezione delle razze, oggi i salumi sono più sani rispetto a 10-20 anni fa: grassi, colesterolo, sale e conservanti in calo e proteine, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali in aumento.

Il suino ad es. viene alimentato con una dieta a base di mais-orzo-soia, integrata con vitamine e sali minerali (alimento funzionale).

Nel salame i grassi insaturi (buoni) dal 30% dei grassi totali sono passati al 60%.

Oggi la mortadella contiene quasi il 70% di insaturi e il 30% di saturi.

C'è stata una significativa riduzione del contenuto di sale. Si è arrivati così a percentuali che, a seconda del prodotto, sono diminuite dal 4 a oltre il 45 per cento.

IL LAMA STRAVOLGERA' IL SETTORE DELLA CARNE !?!?

Per rilanciare un'immagine positiva della carne (dopo l'accusa dello scorso ottobre da parte dello IARC sulla cancerogenicità delle carni rosse) ora dobbiamo consumare quella del lama???



Non mangio i miei polli e dovrei mangiare un lama???

Quanto al consumo diffuso di questa carne, io credo che rimarrà relegato a un consumo per pochi, visto anche la distanza che c'è tra luogo di produzione e i mercati europei

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott.ssa Sara Cordara nutrizionista specialista in scienza dell'alimentazione

www.nutrizionismi.it

sara.cordara@nutrizionismi.it