

## ALIMENTAZIONE: DOCUMENTO NFI, CONSUMARE POLLO E TACCHINO ABBINA GUSTO E SALUTE E NON SI ASSOCIA A UN AUMENTO DEL RISCHIO DELLE MALATTIE DEL BENESSERE

*Profilo nutrizionale favorevole ed effetti neutri o protettivi nei confronti di alcune delle patologie più diffuse. Nutrition Foundation of Italy (NFI) pubblica il primo Documento di Consenso sul ruolo delle carni bianche in un'alimentazione sana ed equilibrata. "Un adeguato consumo di carne bianca migliorerebbe la qualità complessiva della dieta della popolazione italiana".*

Apporto di proteine "nobili" di elevato valore biologico, specifiche vitamine tra cui quelle del gruppo B, minerali tra cui il ferro, ridotta quantità di grassi totali con prevalenza di mono e polinsaturi. Sono alcune delle caratteristiche che rendono le **carni avicole un perfetto alleato per la salute e il benessere fisico** ad ogni età, il cui consumo, in un'alimentazione varia ed equilibrata, si associa ad effetti **neutri o favorevoli** sul rischio delle principali **patologie degenerative**: come le malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori e il diabete.

In Italia i **consumi delle carni avicole** rappresentano circa il **25%** del consumo totale di carne e sono molto al di sotto della media europea; il consumo di **pollo**, escludendo gli altri volatili, è pari a **13,6Kg** l'anno pro-capite, contro i **17,8 Kg** medi in Ue (dati Unaitalia e AVEC 2014). Un maggiore ricorso alle carni avicole, nell'ambito di un consumo adeguato di alimenti su base proteica, consentirebbe un **miglioramento della qualità complessiva della dieta nella popolazione italiana**.

Sono le conclusioni del primo **Documento di Consenso sul ruolo delle carni avicole** di **Nutrition Foundation of Italy (NFI)**, coordinato da **Andrea Poli** e **Franca Marangoni** con il supporto di esperti nazionali con articolate competenze specialistiche, che sarà pubblicato sulla rivista scientifica internazionale **Food & Nutrition Research** ([www.foodandnutritionresearch.net](http://www.foodandnutritionresearch.net)).

**Per la prima volta in Italia un Documento di consenso che riassume i dati più solidi descritti in letteratura in tema di consumi di pollame, salute e benessere.** Il documento è stato realizzato anche grazie al contributo di **Unaitalia** (Unione Filieri Agroalimentari Carni e Uova).

Alla elaborazione del documento hanno collaborato alcuni dei principali rappresentanti della comunità clinica e nutrizionale italiana, tra cui **Giovanni Corsello**, (presidente Società Italiana di Pediatria - SIP), **Claudio Cricelli** (presidente Società Italiana di Medicina Generale e delle cure Primarie - SIMG), **Nicola Ferrara** (presidente Società Italiana di Gerontologia e Geriatria - SIGG), **Andrea Ghiselli** (Dirigente di Ricerca del CRA-NUT), **Lucio Lucchin** (direttore dell'Unità operativa complessa di dietetica e nutrizione clinica del comprensorio sanitario di Bolzano, già presidente dell'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica Italiana - ADI).

*"Con la realizzazione di questo documento di consenso - spiega **Andrea Poli, presidente di NFI** - colmiamo una lacuna di carattere scientifico sul tema delle carni avicole e sul loro ruolo nell'ambito di una corretta alimentazione. Il documento conferma come le carni avicole siano caratterizzate da un profilo nutrizionale decisamente favorevole: gli studi epidemiologici che abbiamo analizzato mostrano come un adeguato consumo di carni di pollo, in associazione ad una dieta ricca di vegetali, con un apporto moderato di grassi, e ad uno stile di vita attivo, possa facilitare il mantenimento del giusto peso corporeo, con effetti complessivamente neutri o favorevoli sul rischio delle principali malattie degenerative tipiche della nostra società".*

In Italia le carni avicole rappresentano circa un quarto delle carni che vengono consumate quotidianamente, alla quale contribuiscono in misura importante i salumi, gli insaccati, e gli altri prodotti lavorati, che coprono circa il

30% del mercato delle carni italiane, e le carni bovine con il 38% (INRAN-SCAI 2005-2006). Vale a dire che le carni bianche nel nostro Paese sono ancora relativamente poco consumate.

*"Il livelli di consumo di queste carni – aggiunge Poli - sono tuttora contenuti nel nostro Paese: un loro impiego più ampio, nell'ambito di una corretta alimentazione, con un apporto adeguato di proteine, sia vegetali che animali, consentirebbe un miglioramento della qualità complessiva della dieta nella popolazione italiana".*

## **PROTEINE "NOBILI", POCCHI GRASSI E ABBONDANZA DI VITAMINE E MINERALI: IL PROFILO NUTRIZIONALE DELLE CARNI AVICOLE**

Le carni avicole, come quasi tutti gli alimenti di origine animale, hanno una **componente proteica** definita "nobile" oppure "di alta qualità", che **presenta cioè tutti e nove gli amminoacidi essenziali che l'uomo non è in grado di sintetizzare** e che deve assumere attraverso la dieta. Questa caratteristica **differenzia le carni dai cibi di origine vegetale** che, anche qualora contengano una quota rilevante di proteine, hanno un profilo proteico in qualche modo incompleto.

Se le carni in generale vengono identificate come fonti di **grassi**, soprattutto saturi, che hanno conseguenze negative per la salute se consumati in eccesso, dal lavoro emerge che al confronto con gli altri tipi di carne, **il contenuto in grassi delle carni avicole è piuttosto basso**. Questi, inoltre, sono presenti soprattutto nella pelle e possono essere quindi facilmente eliminati (ad esempio si passa da 9 g per 100 g di fuso di pollo cotto con pelle, ai 6 g per 100 g del fuso di pollo cotto senza pelle). Nei tagli più magri il tenore lipidico del pollo è drasticamente più basso, aggirandosi intorno all'1%. A questo bisogna aggiungere che i grassi del pollame sono costituiti, in proporzione elevata, da acidi grassi favorevoli dal punto di vista nutrizionale, soprattutto **mono e polinsaturi**. **Nel pollo, solo circa un terzo dei grassi totali è composto da saturi, ai quali vengono attribuiti effetti negativi per la salute**. Inoltre, rispetto alle altre carni, quelle avicole contengono quantità rilevanti di **grassi polinsaturi**, come gli omega-6 e omega-3. Per questo motivo, infatti, in gran parte dei paesi occidentali dove il consumo di pesce (fonte di elezione degli omega-3) è piuttosto limitato, si stima che le carni avicole costituiscano una fonte importante di questi acidi grassi.

Le carni avicole, inoltre, sono anche una fonte di **vitamine**, in particolare di niacina, e minerali. Da questo punto di vista la composizione dei micronutrienti delle carni avicole è molto simile a quello delle carni rosse, con minime eccezioni per quanto riguarda il **ferro**, il **fosforo**, il **potassio**, il selenio. Il tenore delle **vitamine B** è in generale simile a quello delle altre carni (ad eccezione della B<sub>12</sub>).

## **PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI, TUMORI E DIABETE: IL RUOLO DELLE CARNI AVICOLE PER LA SALUTE DELL'UOMO**

Secondo le conclusioni del documento NFI si osserva una modesta associazione negativa (e cioè favorevole) tra il consumo di carne avicola e la mortalità per cause **cardiovascolari**: che permette di **escludere qualsiasi correlazione tra l'assunzione di pollame e la mortalità causata da questo tipo di patologie**. Inoltre, dall'esame degli studi epidemiologici è emerso che a livelli più elevati di consumo di pollame, pesce e frutta a guscio corrisponde un **rischio di eventi coronarici** inferiore rispetto a quello associato al consumo di carni rosse. Questo sarebbe dovuto soprattutto al basso tenore di ferro nella forma eme, di sodio e alla presenza di grassi polinsaturi nelle carni avicole. In questo senso, si conclude nel Documento di consenso, il consumo di **carni avicole, in alternativa ad altre fonti proteiche, potrebbe rappresentare una strategia utile per controllare il rischio coronarico**.

Le evidenze epidemiologiche confermano anche **l'assenza di una relazione statisticamente significativa tra il consumo di carni avicole e lo sviluppo della malattia diabetica di tipo 2**. Di più, secondo le conclusioni del documento, un pattern dietetico che comprenda il consumo di pollame, insieme ai cereali integrali, pesce, frutta

e verdura e la contemporanea riduzione delle carni grasse e lavorate, di amidi e zuccheri, sembra essere efficace nella prevenzione di questa malattia.

La composizione in nutrienti delle carni avicole, in particolare per quanto riguarda la ridotta presenza di grassi saturi, ferro nella forma eme e sodio, unitamente al contenuto di altri, favorevoli invece sul piano nutrizionale (come i grassi polinsaturi), spiegherebbero anche il **diverso impatto registrato sul rischio per alcune tipologie di tumori**. In generale, laddove si osserva un'associazione significativa con i maggiori consumi di carni grasse e lavorate, per le carni bianche si rilevano associazioni blandamente negative, o completamente neutre. In particolare, secondo alcune evidenze scientifiche, il consumo di carni bianche è stato associato a una riduzione del rischio del **tumore all'esofago**, mentre nessun tipo di influenza negativa è stata descritta per quanto riguarda il **tumore allo stomaco** e **patologie tumorali al colon-retto**, per i quali abitudini alimentari che includano, per esempio, un eccesso di sale in cibi che ne sono ricchi come le carni lavorate, indurrebbero invece effetti non favorevoli.

Per quanto riguarda il rischio di **carcinoma mammario**, seppur in uno scenario di disomogeneità di informazioni circa la relazione tra consumo di carne e questa patologia, le evidenze disponibili indicano l'**assenza di relazioni** statisticamente significative con livelli di assunzione di carni avicole.

## **IL POLLO ALIMENTO IDEALE PER BAMBINI, DONNE IN GRAVIDANZA, ANZIANI E SPORTIVI**

Se il consumo di carni di pollo, nell'ambito di un'alimentazione varia ed adeguata ai fabbisogni individuali, comporta importanti benefici per la popolazione, esso può contribuire alla qualità generale della dieta anche in età e condizioni specifiche della vita.

In particolare, le carni avicole rappresentano per **bambini e ragazzi** elementi preziosi di una dieta equilibrata. La carne bianca di pollo rappresenta in questa fase della vita un alimento appropriato grazie al buon apporto proteico, al modesto tenore di grassi, caratterizzato comunque dalla presenza prevalente di grassi insaturi rispetto ai saturi, al contenuto di vitamine, in particolare del gruppo B, e di minerali tra cui il ferro. In particolare le carni di pollo sono indicate fin dallo svezzamento grazie alla buona digeribilità.

Le carni magre come quelle avicole, consumate ben cotte, rientrano certamente anche tra gli alimenti da inserire con regolarità nella dieta durante la **gravidanza** e **l'allattamento**, Durante la gravidanza aumenta infatti il fabbisogno di vitamine, di sali minerali e di acidi grassi essenziali, ben rappresentati nelle carni avicole.

In **età geriatrica**, alla riduzione del fabbisogno calorico corrisponde l'aumento del fabbisogno di alcuni nutrienti come il calcio e, soprattutto, le proteine. Le carni avicole, in particolare, sono fonti di proteine di buona qualità nutrizionale e si distinguono per la digeribilità e la masticabilità. Infine, un buon apporto proteico, pochi grassi e un moderato valore energetico sono le caratteristiche che rendono le carni avicole indicate nell'alimentazione di chi pratica **sport**. Il basso contenuto di collagene e il minor calibro delle fibre muscolari rispetto alle altre carni, le rendono particolarmente digeribili e quindi adatte a chi, pur avendo un fabbisogno energetico aumentato, ha necessità di non appesantirsi eccessivamente.

---

### **Ufficio stampa UNAITALIA**

#### **INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Simone Spirito 06 44160833 - 342 0773826 - [s.spirito@inc-comunicazione.it](mailto:s.spirito@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis 06 44160834 - 334 6788708 - [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

Manuela Cenciarelli 3338201447 - [comunicazione@unaitalia.com](mailto:comunicazione@unaitalia.com)