

MENO CARNE e PIÙ VEGETALI

La giusta alimentazione per la prevenzione

La carne, al pari del pesce, delle uova, del latte e dei formaggi, rappresenta un'importante fonte di proteine a derivazione animale con un contenuto proteico che varia dal 18% al 24%. Ma il problema delle società sviluppate è che la quota proteica di origine animale è in eccesso rispetto a quella di derivazione vegetale, rappresentata questa da cereali e

legumi, e ciò non è salutare.

Le carni, in modo particolare quelle cosiddette rosse, sono accompagnate da grassi, per lo più saturi, e da colesterolo, entrambi dannosi per il nostro organismo perché aumentano il colesterolo nel sangue e infiammano le arterie, situazioni che, se perdurano nel tempo, sono responsabili dell'insorgenza dell'infarto del cuore e dell'ictus cerebrale.

Recenti studi, hanno anche evidenziato come chi consuma una quantità maggiore di proteine animali ha una maggiore probabilità di divenire obeso. Ma un tale tipo di alimentazione è responsabile anche di alcuni tumori, tra cui quello dell'intestino (colon e retto), della mammella e della prostata. In Italia, come negli altri paesi "occidentali", oltre il 40% dei decessi ha come causa le malattie cardiovascolari e quasi il 30% i tumori. Quindi, queste due patologie sono responsabili di oltre il 70% delle morti che avvengono nel nostro paese ogni anno. **Eppure, sono patologie che, almeno in parte, possiamo prevenire con uno stile di vita corretto, la cui componente principale**



è una corretta alimentazione. Non a caso, sia le società scientifiche che si occupano di prevenzione delle malattie cardiovascolari che quelle che si occupano di prevenzione dei tumori, raccomandano di scegliere alimenti prevalentemente di origine vegetale, come cereali (sotto forma di pane, pasta, riso o polenta e meglio se integrali), legumi, verdure e frutta. **I legumi, ad esempio, contengono molte proteine, in modo particolare la soia, che presenta la più alta concentrazione di proteine (38%) e sono ricchi in vitamine e minerali (in modo particolare ferro e potassio), oltre a presentare un bassissimo apporto di grassi saturi ($\leq 1\%$) e di colesterolo ($\leq 1\%$).** Inoltre, grazie alle fibre contenute negli alimenti vegetali, essi riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo. **A tal proposito, la soia, grazie alle sue proteine, è in grado di abbassare il livello del colesterolo nel sangue anche attraverso una minor sintesi di esso nel fegato.** In definitiva, privilegiando le fonti proteiche di origine vegetale, facciamo un ottimo investimento sulla nostra salute sia in termini di prevenzione delle malattie cardiovascolari che dei tumori.

