

È di moda consumare carni crude, ma l'igiene alimentare ha regole che vanno rispettate. Ecco perché è preferibile cuocere carni e pesci

di Eugenio Del Toma\*

ti (salsicce fresche, ecc.) ma l'igiene alimentare ha delle regole che vanno rispettate, tanto più quando ci si trova, da consumatori, al termine di una filiera non sempre irreprensibile nel dedalo dei suoi passaggi.

I motivi per cui dobbiamo ri-

già parzialmente inattivato dalla cottura). Comunque, dal punto di vista medico è indiscutibile che la cottura offre dei vantaggi che se anche si limitassero alla sicurezza igienica prevarrebbero sempre sul fattore gastronomico.

**Bisogna diffidare di un'apparente ed ingannevole "bontà del naturale"**, perché anche carni provenienti da allevamenti igienicamente perfetti possono essere inquinate casualmente dopo la macellazione. Sui pesci, di qualunque specie, abbiamo altre insicurezze e di certo non basta qualche goccia di limone o una blanda affumicatura a garantirne la sicurezza igienica.

## Carpaccio e sushi

### A proposito di carni crude



mass media, presunti padrini delle nostre scelte alimentari, trattano i problemi della nutrizione umana con la stessa superficialità con cui sfornano oroscopi o ricette gastronomiche. Le informazioni finiscono così per contraddirsi e per seminare dubbi che disorientano i consumatori; qualcosa del genere sta avvenendo anche per la moda del sushi e con l'offerta, nei menù, di carpaccio o di carne alla tartara.

**Certamente qualche patito del crudismo non condividerà le mie preoccupazioni** sulla usanza di mangiare alimenti proteici crudi o poco stagiona-

**correre alla cottura di carni e pesci sono innanzi tutto per bonificarli da eventuali salmonelle, toxoplasma e parassiti**, per facilitare la masticazione (se la cottura non è stata eccessiva) e la digestione (le proteine denaturate sono attaccate più facilmente dagli enzimi digestivi), per migliorare il sapore (ma la perdita di succo delle carni influenza il gusto e il patrimonio vitaminico

**Infine, una precisazione sulla distinzione commerciale fra carni rosse o bianche:** non è dal colore, più o meno intenso, delle carni che si può dedurre facilità di masticazione e digeribilità. Queste dipendono dalle caratteristiche delle fibre muscolari e dall'infiltrazione di grasso, ma anche dall'abbondanza del connettivo, mentre il colore rosso scuro delle carni non testimonia neppure la ricchezza del contenuto di ferro ma solo la diversa concentrazione di mioglobina, la sostanza che immagazzina l'ossigeno e che abbonda nei muscoli più attivi.

**Dal punto di vista nutrizionale la differenza fra carni rosse o bianche è diventata poco significativa anche per il contenuto del grasso e del colesterolo**, perché gli allevatori hanno selezionato razze meno portate all'ingrassamento ed hanno razionalizzato i mangimi, sia per i bovini che per il suino "leggero". Al riguardo, fa testo il confronto fra le ultime tabelle di composizione degli alimenti, edite dall'Inran, e le precedenti pubblicazioni. Del resto, chiunque può accorgersene a tavola perché la riduzione perfino eccessiva del grasso, ad esempio nelle bistecche di maiale, le rende purtroppo meno saporose e più stoppose.

\* presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica

## Alzheimer Café

Al Barycentro di Trento gli incontri per conoscere questa malattia e trovare soluzioni

Il Barycentro di piazza Venezia 38 a Trento (cooperative Samuele e Delfino), ospita dall'anno scorso l'Alzheimer Café, uno spazio aperto a chi si interessa dei problemi legati all'Alzheimer e alle demenze. In Italia sono circa mezzo milione le persone malate di Alzheimer; la medicina per ora può poco: quasi tutto il peso ricade sulle famiglie. L'Alzheimer Café è un luogo d'incontro informale dove, in un'atmosfera accogliente centrata sull'ascolto, malati, familiari e volontari possono parlare, confrontare esperienze e conoscenze, e

trovare soluzioni per vivere meglio le difficoltà che nascono con la malattia.

Gli appuntamenti dell'Alzheimer Café sono ogni secondo giovedì del

messe, prevedono il contributo di un esperto qualificato e proseguiranno fino a giugno con tematiche diverse. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita.

Prossimo appuntamento:  
**10 gennaio 2008, ore 16.30**  
"Sei una delle mie figlie".

Il ruolo del medico di famiglia verso il malato e i suoi cari.

**relatore: dott.ssa Loreta Rocchetti (C.G.)**

**Per informazioni**

Associazione  
Alzheimer Trento - Onlus  
Largo N. Sauro, 11 - 38100 - Trento  
Tel. 0461.230775 - Fax: 0461.230775  
www.alzheimerrento.org

