

di Dario Cianci

06 novembre 2013

GLI ALIMENTI FUNZIONALI DI ORIGINE ANIMALE



I prodotti di origine animale hanno sempre stimolato contrapposizioni tra sostenitori ed oppositori, ma nel ciclo della natura l'uomo è inserito come onnivoro e i suoi organi, funzioni ed esigenze biologiche sono predisposti per una alimentazione mista. Le diete oggi più suggerite prevedono come componenti principali gli alimenti di origine vegetale, mentre quelli di origine animale, soprattutto la carne rossa, dovrebbero essere poco consumati. La dieta ricca di fibra, giusta per l'adulto, non può essere generalizzata perché le esigenze variano tra tipi metabolici, tra fasce climatiche e tra stagioni, tra livelli di attività fisica (atleti) e, soprattutto, con l'età; da bambino ad anziano gli alimenti di origine vegetale devono aumentare gradualmente man mano che diminuiscono quelli di origine animale.

Le *carni*, soprattutto quelle rosse, il *latte* (e derivati), le uova (soprattutto il tuorlo) sono fonte di nutrienti chiave non presenti, o meno presenti, nei prodotti di origine vegetale quali proteine di alto valore biologico, vitamina B12, minerali biodisponibili (Fe, Ca, K, Se) ed hanno acidi grassi essenziali non presenti nei vegetali: $\omega 3$ e $\omega 6$, linoleico coniugato, α -lipoico, saturi trans (rumenico e vaccenico). Per le *specie ittiche* è bene segnalare le diversità: di acidi grassi nobili è ricco il pesce azzurro, molto meno le altre specie.

Le *frattaglie* hanno antiche e ampie tradizioni di consumo. Il fegato lo mangiavano etruschi e antichi romani (*iecur ficatum*) ed è consumato in tutto il mondo, ma ha in Francia l'immagine più nobile con le *patè de foi gras*. Le caratteristiche nutrizionali di *fegato*,

rognone e cuore sono simili a quelle della carne ma hanno un più alto valore biologico delle proteine e minori quantità di lipidi accompagnati però da molto colesterolo LDL; ottimi vitamine e minerali. La *trippa*, apprezzata nelle gastronomie regionali (busecca milanese; lampredotto di Firenze, trippa alla romana), ha un discreto valore nutrizionale. Il cervello ha meno proteine e più grassi delle altre frattaglie, mentre le animelle sono ricche di vitamine e sali ed il loro consumo è consigliato anche a bambini e anziani. Anche la *lingua*, molto grassa, è ricca di vitamine e minerali. Ed abbiamo ancora *milza, cotenna, diaframma, midollo, pelle, testicoli, zampe (piedini), coda (alla vaccinara)*.

Quali di questi alimenti possono essere anche funzionali?

Gli animali che ci forniscono i loro prodotti reagiscono in modo diverso alle disponibilità di risorse alimentari e di tecnologie che hanno orientato le scelte del sistema di allevamento dal nomadico, al transumante, allo stanziale brado o intensivo. Tutti forniscono alimenti con ottime proprietà nutrizionali, ma mentre il sistema intensivo favorisce maggiori quantità di prodotto, i sistemi tradizionali offrono alimenti con maggiori pregi nutrizionali dovuti a:

- *tipo metabolico*: le razze autoctone hanno un idoneo sistema di risparmio e ricupero dell'energia e delle proteine, una minore quantità e una migliore qualità dei grassi di deposito per il livello superiore di acidi grassi polinsaturi che assicurano migliori indici aterogenico e trombotico;

- *attività motoria*: consente un miglioramento delle fibre muscolari e delle proteine miofibrillari e sarcoplasmatiche e l'aumento di molecole positive: endorfina, carnitina, calmodulina, glucosamina, glutazione, taurina, ecc;

- *alimentazione al pascolo*: le carni (meno grasse) e il latte (maggiori proporzioni di globuli piccoli) presentano diminuzione degli acidi grassi saturi ed aumento degli insaturi, tra i quali $\omega 3$, arachidonico, linoleico coniugato, α -lipoico e gli isomeri trans rumenico e vaccenico. Il profilo aromatico è modificato dai pigmenti trasferiti dalle essenze dei pascoli: clorofilla, carotenoidi, luteina, licopene e pigmenti piranici tutti efficaci antiossidanti con effetti positivi sul colesterolo, su alcuni tipi di tumore.

Questi prodotti naturali, di miglior valore bionutrizionale e più sapidi, sono considerati alimenti funzionali (International Life Science Institute, European Commission, Ministero della Salute perché, *oltre agli effetti nutritivi, hanno un effetto benefico su una o più funzioni dell'organismo, in modo tale che risultino evidenti un miglioramento dello stato di salute e di benessere e/o una riduzione del rischio di malattia.*