



di Giovanni Ballarini

11 maggio 2016

CARNI NUTRACEUTICHE



La nutraceutica è la dimensione moderna dell'antichissima realtà che gli alimenti possano svolgere azioni di tipo farmaceutico. Più recente è l'acquisizione che molti alimenti hanno attività preventive di molte malattie, attraverso la *nutraceutica* (nutrimento – farmaco). Gli alimenti che hanno specifiche caratteristiche benefiche per la salute sono detti anche alimenti funzionali (*functional foods*).

Tutto fa ritenere che la moderna purificazione degli alimenti vegetali li depriva di molte delle loro attività nutraceutiche che erano presenti nell'alimentazione del passato, come errata è l'opinione che gli alimenti salutistici funzionali o nutraceutici siano soltanto vegetali, perché diverse e importanti sono le attività nutraceutiche anche degli alimenti di origine animale.

Oltre agli alimenti nutraceutici naturali vi sono anche quelli ottenuti con sistemi brevettati, utilizzando soprattutto alimenti già di per sé buoni come il latte e l'uovo. Ad esempio polli o mucche ripetutamente vaccinate con batteri che nell'uomo causano patologie o disturbi, producono rispettivamente uova e latte capaci di contrastare tali malattie. In questo modo si può avere un latte salutistico che blocca i batteri che nel bambino provocano la carie dentale o quelli che nelle persone adulte sono associati all'ulcera dello stomaco o del duodeno o prevenire infezioni diverse che partono dall'intestino, come salmonellosi, listeriosi ecc.

Gli alimenti nutraceutici sono particolarmente indicati per i bambini e gli anziani, nei quali i prodotti farmaceutici sono meno sopportati e più frequentemente provocano intolleranze,

e per essere efficaci devono essere somministrati in continuazione e come alternativa ai normali alimenti.

Gli alimenti nutraceutici hanno proprietà molto diverse e ad esempio il latte abbassa la pressione arteriosa ed ha attività antireumatiche. Quest'ultima caratteristica dipende dalla presenza di un composto, ancora allo studio, di tipo antinfiammatorio e simile all'acido acetilsalicilico (aspi-rina), ma che non provoca inconvenienti.

Molte sono le attività nutraceutiche degli alimenti di origine animale e tra queste è importante segnalare il ruolo che le carni magre hanno per una buona immunità.

Che tra l'alimentazione e la difesa contro le malattie vi sia uno stretto legame è certo, ma non è ben chiaro come questo si svolga. Una volta si dava un particolare peso alle vitamine e tra queste soprattutto alla Vitamina C.

Oggi si sottolinea l'importanza per una buona immunità della quota proteica alimentare e in particolare di taluni aminoacidi, ad esempio la metionina, e dei grassi presenti nella dieta, tra i quali soprattutto alcuni acidi grassi, come il linoleico, al quale sono attribuite la capacità di ridurre il rischio cancerogeno e di malattie cardiovascolari. La presenza di acido linoleico coniugato nelle carni dipende anche dalla dieta degli animali.

Altrettanto importante nella difesa contro le malattie infettive hanno taluni minerali e tra questi un ruolo di primo piano hanno lo zinco e i nucleotidi alimentari.

I nucleotidi sono gli esteri fosforici dei nucleosidi e questi sono basi puriniche o pirimidiniche legate a uno zucchero e si trovano prevalentemente nel nucleo delle cellule e gli alimenti ne contengono in quantità diversa, in rapporto al numero di nuclei cellulari. I tessuti animali e in particolare le carni magre contengono zinco in forma assorbibile e utilizzabile e sono ricche di nucleotidi, con maggiore presenza negli organi con cellule che si moltiplicano attivamente (ad esempio il timo o animelle) o che hanno elevate attività metaboliche (fegato, rene, cuore ecc) e da qui una rivalutazione nutraceutica delle carni magre e soprattutto delle frattaglie.

Nutraceutical meat

Nutraceutical is the modern definition for the ancient verity that food can act as medicine. More recent knowledge shows that various foods provide a preventive, or nutraceutical (nutrition – pharmaceutical) function for many illnesses. Foods with specific health benefits are also called functional foods. This all leads to the belief that the modern purification of plant foods deprives them of many of their nutraceutical activities that were present in diets of the past. Moreover the opinion that functional health or nutraceutical foods are only from plants is wrong because foods of animal origin also carry out many important nutraceutical

activities. Among these, it is important to note the role that lean meats play in supporting a healthy immune system.