

Presentazione del libro

IN SALUTE CON LA CARNE

Dr.ssa Assunta Susanna Bramante

*Diet and Nutrition Adviser, Meat Specialist, Science Communicator,
Agronomo PhD in Produzioni Animali, Sanità e Igiene degli Alimenti nei Paesi a Clima Mediterraneo*

PERCHÉ QUESTO LIBRO

- Mangiamo carne da quando esiste l'uomo sulla Terra.
- Siamo geneticamente programmati per digerire e assimilarne perfettamente tutti i suoi nutrienti.
- La carne ha contribuito **all'evoluzione** dell'essere umano.
- Senza carne il nostro **cervello** sarebbe più piccolo e non avremmo potuto sviluppare la nostra intelligenza attuale.
- Possediamo un **istinto carnivoro** ancestrale. Senza carne e cibi animali neghiamo al nostro corpo quello di cui necessita.



IL CIBO PERFETTO

Discendendo da **onnivori**, la nostra dieta dovrebbe prevedere necessariamente il consumo di carne e di pesce per stare in salute¹⁷. **È scritto nei nostri geni**¹⁸.

La **Società Italiana di Nutrizione Pediatrica** insieme a tante altre autorevoli associazioni di nutrizione si sono più volte espresse sconsigliando le diete vegane e vegetariane nei bambini, in quanto necessitando di integrazione non possono essere considerate sane e complete¹⁹.

La complementarità tra i cibi animali e i cibi vegetali è alla base dell'equilibrio nutrizionale

17 Joseph Caspermeyer et al., "Are we what we eat? Evidence of a Vegetarian Diet Permanently Shaping the Human Genome to Change Individual Risk of Cancer and Heart Disease", *Molecular Biology and Evolution*, Volume 33, Issue 7, July 2016, Pages 1887–1888.

18 J. Thomas Brenna et al. "Positive selection on a regulatory insertion–deletion polymorphism in FADS2 influences apparent endogenous synthesis of arachidonic acid". 2016 *Mol Biol Evol* 33(7):1726–1739.

19 Position paper inter-societario SIPPS-SIMP-FIMP-SIMA 'Diete vegetariane in gravidanza e in età evolutiva'.

UNA DIETA SENZA CARNE È SALUTARE?

Studi nuovi²⁰ e più rigorosi²¹ mostrano più **svantaggi** che benefici da questi modelli alimentari restrittivi che evitano completamente la carne e tutti gli alimenti di origine animale. Questo a causa delle prevedibili carenze nutrizionali che portano a gravi problemi di salute, in quanto il veganismo è un **modello dietetico innaturale** che non ha precedenti evolutivi nella specie *Homo sapiens*.

Carenze²⁴ di vitamine B12, B2, D, niacina, ferro, iodio, zinco, proteine di alta qualità, omega-3 e calcio. Problemi neurologici, aumento del rischio di tumori del seno, della cervice, del tratto gastrointestinale e del fegato²⁵.

20 Jennifer L. Bedford et al., "Diets and selected lifestyle practices of self-defined adult vegetarians from a population-based sample suggest they are more 'health conscious'", *Int J Behav Nutr Phys Act* 2005 Apr 13;2(1):4.

21 James H. O'Keefe et al., "Debunking the vegan myth: The case for a plant-forward omnivorous whole-foods diet", *Progress in Cardiovascular Diseases*, Volume 74, September–October 2022, Pages 2-8.

24 Dimitra Rafailia Bakaloudi et al., "Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence", *Clin Nutr* 2021 May;40(5):3503-3521.

25 Alexandra K Loedin and Dave Speijer, "Is There a Carcinogenic Risk Attached to Vitamin B12 Deficient Diets and What Should We Do About It? Reviewing the Facts", *Mol Nutr Food Res* 2021 Mar;65(6):e2000945.

UNA DIETA SENZA CARNE È SALUTARE?

La carenza di ferro in gravidanza aumenta il rischio di parti prematuri, basso peso alla nascita e sviluppo cerebrale compromesso. Studi multipli²⁹ hanno riportato un aumento della **fragilità ossea** nei vegetariani e vegani, ridotta densità minerale al collo femorale e alle vertebre lombari. Una meta-analisi³⁰ ha concluso che i vegani consumano significativamente meno proteine, meno aminoacidi essenziali e meno taurina³¹. Il veganismo prolungato aumenta il rischio di fratture ossee³², **sarcopenia**, anemia, depressione³³ e ansia, con disfunzione dei sistemi neurologici, psicologici, muscolo-scheletrici, immunologici, disturbi neuro cognitivi e **compromissione immunitaria**.

Le diete vegane e vegetariane spesso provocano carenze di minerali per l'alto contenuto in fitati e sostanze anti-nutrizionali

29 Tammy Y N Tong et al., "Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study", *BMC Med* 2020 Nov 23;18(1):353.

30 Francois Mariotti e Christopher D Gardner, "Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review", *Nutrients* 2019 Nov 4;11(11):2661.

31 Bertolone L et al., "Impact of taurine on red blood cell metabolism and implications for blood storage", *Transfusion*, 27 Apr 2020, 60(6):1212-1226.

32 Isabel Iguacel et al., "Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis", *Nutr Rev* 2019 Jan 1;77(1):1-18.

33 Joane Matta et al., "Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort", *Nutrients* 2018 Nov 6;10(11):1695

UNA DIETA SENZA CARNE È SALUTARE?

Un approccio più logico ed **evolutiveamente congruente** è quello di includere semplicemente adeguate quantità di carne e di alimenti di origine animale ad alta densità nutrizionale. La dieta più intelligente è quindi il **modello alimentare onnivoro**, più **compatibile con la biologia umana evolutiva**.

L'invito degli esperti è quello di riflettere prima di consigliare con troppa superficialità alla popolazione di limitare il consumo di carne e di valutarne bene i rischi. La scienza è praticamente unanime nello **sconsigliare diete esclusivamente vegetali**, soprattutto in certe fasce d'età.

A causa di diete vegane, non correttamente supplementate, si riscontrano anche nei Paesi sviluppati **malnutrizione, rachitismo, arresto della crescita, anemia e danni cerebrali nei bambini**

Perché questo libro	5
TUTTI I NUTRIENTI DELLA CARNE	9
<i>Proteine nobili</i>	9
<i>Vitamine</i>	12
<i>Minerali</i>	13
<i>Grassi</i>	16
<i>Colesterolo</i>	17
<i>Sostanze nutraceutiche</i>	18
<i>Nuovi antiossidanti nella carne</i>	22
PERCHÉ È DIFFICILE SOSTITUIRE LA CARNE	24
<i>I legumi non sono carne</i>	25
<i>Il lato oscuro dei legumi</i>	27
IL CIBO PERFETTO	28
<i>Ecco perché siamo onnivori</i>	30
<i>L'allergia alla carne non esiste</i>	31
<i>Nel nostro DNA c'è scritto di mangiare carne</i>	32
<i>Vegano non è salutare</i>	34
<i>I nostri antenati erano super predatori carnivori</i>	35
<i>Tutte le carenze delle diete vegetali</i>	36

IL VALORE NUTRIZIONALE DEI SALUMI	38
<i>Il sale dei salumi oggi è dimezzato</i>	39
<i>I grassi dei salumi oggi sono benefici</i>	40
<i>La mortadella, regina dei salumi</i>	41
<i>Nuovi valori nutrizionali</i>	42
<i>Lardo di Colonnata, esempio di grasso che non ingrassa</i>	43
<i>Nitriti e nitrati non fanno male</i>	44
<i>Salumi e frutta, binomio vincente</i>	46
<i>I salumi non fanno venire il cancro</i>	47
LA CARNE È NECESSARIA IN GRAVIDANZA	49
LA CARNE PER I BAMBINI	53
<i>Le società di nutrizione pediatrica sconsigliano le diete vegetali</i>	59
<i>Più alti, più muscolosi e più bravi a scuola con la carne</i>	60
LA CARNE PER GLI ANZIANI	62
CARNE E DIFESA IMMUNITARIE	66
<i>Chi mangia carne si ammala di meno</i>	68

LA CARNE PER LO SPORTIVO	70
<i>Quanta carne deve mangiare chi fa sport</i>	72
SE VUOI DIMAGRIRE MANGIA CARNE	74
<i>Più obesità senza la carne</i>	76
SE MANGI CARNE SEI PIÙ INTELLIGENTE	78
LA CARNE PER LA TUA SALUTE MENTALE	82
<i>Carne rossa, cibo del buonumore</i>	84
LA CARNE ALLEATA DI BELLEZZA	85
PERCHÉ LA CARNE NON FA MALE	87
<i>La carne rossa aiuta a combattere il cancro</i>	91
<i>Studio PURE, carne e latticini fanno bene al cuore</i>	93
<i>Non scegliere solo carni magre</i>	95
CARNE E LONGEVITÀ	96

LA CARNE DI SELVAGGINA	98
<i>Proprietà della carne di selvaggina</i>	100
<i>I benefici della carne di selvaggina per la salute</i>	102
<i>La carne di selvaggina in tutte le fasi della vita</i>	103
<i>La selvaggina per la mamma e il suo bambino</i>	105
<i>Le carni selvatiche più adatte ai bambini</i>	107
<i>Benefici della carne di selvaggina per gli adolescenti</i>	110
<i>Come cuocere e gustare al meglio la selvaggina</i>	111
<i>La carne di selvaggina è sostenibile</i>	113
<i>Valori nutrizionali delle carni selvatiche</i>	115
<i>Tabelle dei valori nutrizionali delle principali carni selvatiche</i>	117
IL VERO IMPATTO AMBIENTALE DELLA CARNE	128
<i>Reale consumo di acqua</i>	128
<i>Le vere emissioni degli allevamenti</i>	131
<i>Le vacche non inquinano più delle auto</i>	133
<i>L'impatto ambientale della carne? La metà di quanto calcolato finora</i>	136
<i>Non c'è competizione tra uomo e animali</i>	138
<i>Cosa succederebbe se il mondo diventasse vegano</i>	140
<i>Il carbon farming e l'agricoltura rigenerativa</i>	143
<i>Intensivo non è il male</i>	146
INSETTI E CIBO ARTIFICIALE	149
CONCLUSIONI	153

CONCLUSIONI

- Come può un cibo che mangiamo da milioni di anni farci male?
- Davvero i più grandi inquinatori della nostra Terra non sono le industrie, non sono i combustibili fossili, ma sono le vacche?
- Sono i cibi ultra-processati industriali di origine vegetale i nostri salvatori? O peggio cibi artificiali creati in laboratorio?

Un libro per chi ha paura che la carne faccia venire il cancro o per chi si sente in colpa, pensando che mangiare carne non sia la cosa giusta per il nostro pianeta. Se vogliamo davvero risolvere i problemi di sostenibilità e cambiamento climatico dobbiamo **lasciar fare agli animali il lavoro per cui sono nati**. Perché ciò che davvero fanno è **conservare il suolo, sequestrare il carbonio, fertilizzare la terra**. Non abbiamo bisogno di cambiare la nostra natura mangiando insetti, cibi sintetici o imbottendoci di integratori e pillole, al fine di condurre una vita da malati. **Abbiamo bisogno del bestiame nel loro ambiente**, allevato in modo sostenibile. È questo il loro posto nel mondo e il senso della loro vita.

Grazie per l'attenzione

Dr.ssa Assunta Susanna Bramante

*Diet and Nutrition Adviser, Meat Specialist, Science Communicator,
Agronomo PhD in Produzioni Animali, Sanità e Igiene degli Alimenti nei Paesi a Clima
Mediterraneo*