

Nutrizione in discussione

Scagionati i grassi animali

Un'analisi dei risultati scaturiti da 21 studi ha dimostrato che i grassi insaturi non costituiscono un rischio per la malattie cardio-vascolari. Possiamo quindi di nuovo aumentare il burro e il lardo nella nostra alimentazione.

Ridurre il più possibile il colesterolo nei cibi! Un'alimentazione povera di grassi! Evitare i grassi animali e dare la preferenza agli oli vegetali! Ecco come numerose persone percepiscono le raccomandazioni alimentari che dovrebbero consentire di avere un basso tasso di colesterolo e quindi un rischio ridotto d'infarto e di apoplezia. Molte persone non sanno che queste raccomandazioni perdono una dopo l'altra la loro pertinenza. Da qualche anno, si sa che il colesterolo nell'alimentazione ha soltanto un effetto ridotto sul tasso di colesterolo nel sangue. Anche un tenore di grassi elevato nell'alimentazione non ha un grande effetto, se l'apporto energetico è adeguato. Ora si è potuto constatare che i grassi animali non costituiscono un rischio d'infarto o di apoplezia.

I risultati di 21 studi sono stati elaborati

Quanto affermato veniva sospettato da tempo ed è ormai confermato da scienziati americani che hanno analizzato i risultati di 21 studi in questo campo. I 21 studi coinvolgono circa 350 000

persone, di cui è stato registrato il comportamento alimentare. In seguito, si è osservato per svariati anni il loro stato di salute e si è cercato un legame tra la loro alimentazione e lo sviluppo di malattie. Dall'analisi dei risultati di tutti questi studi emerge che non fa alcuna differenza se una persona consuma molti o pochi grassi saturi.

Saturi ed insaturi

Il grasso è composto di acidi grassi saturi e insaturi. Fino ad oggi, si associavano gli acidi grassi saturi a degli effetti negativi e gli acidi grassi insaturi a degli effetti positivi in rapporto alle malattie cardio-vascolari. Questa supposizione viene ora relativizzata dai nuovi studi. In generale, i grassi animali contengono una grande percentuale di acidi grassi saturi ed è questa la ragione per la quale si raccomandava di evitarli. Per contro, gli oli vegetali sono considerati sani per il fatto che essi contengono generalmente una quantità esigua di acidi grassi saturi e molti acidi grassi insaturi. Ora, il nuovo studio in materia mostra chiaramente che la parte di grassi saturi non rappresenta un problema e, di conseguenza, si può di nuovo consumare con piacere del burro, del formaggio, del lardo ed altre derrate alimentari di origine animale ricche di grassi. Tuttavia, non occorre penalizzare l'impiego di oli vegetali, poiché un consumo sufficiente di acidi grassi insaturi rimane importante per la nostra salute.



Didascalia: Possiamo consumare senza avere la coscienza sporca degli alimenti ricchi di grassi animali nel quadro di un'alimentazione equilibrata.

(Foto: A. Schmid)

Adattare le raccomandazioni

Non ci sono solo i risultati dello studio citato che lo dimostrano. Recentemente, altri ricercatori hanno già concluso, in seguito ai risultati ottenuti, che il consumo di carne di latte e di uova non aumenta il rischio di malattie cardio-vascolari. Sembra dunque che sia venuto il momento di riconsiderare le raccomandazioni alimentari

e di adattarle alle nuove conoscenze. I grassi animali meritano di ritrovare il loro spazio all'interno di un'alimentazione equilibrata.

Autore:

Alexandra Schmid
Stazione di ricerche Agroscope
Liebefeld-Posieux ALP
3003 Berne

Invito alla 239ª Assemblea dei delegati dell'Unione Professionale Svizzera della Carne

Mercoledì 28 aprile 2010, ore 9.30 alle 12.00, al Centro di formazione per l'economia carnea svizzera ABZ, Schachenstr. 43, 3700 Spiez

Egregi signori delegati dell'UPSC, stimati amici della professione

È con piacere che vi invito all'assemblea ordinaria di primavera, che si svolge come segue:

Ordine del giorno

1. Verbale della 238ª Assemblea dei delegati dell'11 novembre 2009
2. *Relazione del presidente, consigliere agli Stati Rolf Büttiker*
Attualità dalla politica dell'Unione e indicazioni concernenti il mercato carneo e del bestiame
3. Decisione concernente il bilancio 2009 dell'Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC
4. Decisione in merito al preventivo definitivo 2010 ed alla tassa sociale (invariata) 2010/2011
5. Nomina dell'istituto di revisione in base agli statuti, art. 43, lit. C
6. Rapporto sulla chiusura dei conti 2009
 - 6.1. della Fondazione «Belvédère dell'UPSC»
 - 6.2. della cooperativa ABZ
7. *Nomina del Comitato centrale per il periodo 2010-2013*
Gli attuali membri si presentano tutti per la rielezione
8. Attualità dell'UPSC
9. Diversi
10. *MeAt the new generation – le nuove leve dell'economia carnea*
Consegna dei premi della Fondazione Hermann Herzer

Siamo lieti di poter consegnare il premio offerto dalla fondazione Hermann Herzer a due giovani professionisti per le loro idee innovative. Il loro percorso costituisce un esempio per numerosi futuri specialisti, di cui il settore carneo ha bisogno sia oggi sia nel prossimo futuro.

Al termine dell'Assemblea dei delegati siete cordialmente invitati al pranzo in comune.

Sono a disposizione dei parcheggi nel posteggio sotterraneo dell'ABZ oppure presso la chiesa cattolica sopra l'ABZ.

Hanno il diritto e l'obbligo di partecipare all'Assemblea dei delegati i delegati eletti dalle associazioni regionali e dalle organizzazioni professionali oppure i sostituti designati dei delegati che sono impossibilitati a partecipare.

Attendiamo i delegati di tutte le associazioni regionali, ai quali chiediamo gentilmente di essere puntuali.

Distinti saluti

Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC

il presidente

Rolf Büttiker

Consigliere agli Stati

il direttore

Dr. Ruedi Hadorn