



Luciano Carni Via della Libertà 12R
16129 Genova

Tel: +39 010543307

Le carni rosse soddisfano alcune necessità nutrizionali fondamentali: l'apporto di proteine di buon valore biologico, ferro biodisponibile, carnitina e vitamine del complesso B, importanti minerali, microminerali ed elementi ultratraccia. Consumare carne bovina di ottima qualità non può danneggiare l'organismo; al contrario, consumare quotidianamente carni rosse non si ispira alla moderazione ed alla varietà che ormai da tempo vengono suggerite dai nutrizionisti italiani.

Il consumo di carni rosse presenta alcuni importanti aspetti dietetici molto importanti per la nostra alimentazione:

- la possibilità di introdurre un buon contenuto di **AMINOACIDI ESSENZIALI** (tra i quali anche quelli a catena ramificata stimolanti la sintesi proteica), che non deve essere sottovalutato in alcune condizioni fisiologiche, quali la crescita, la gravidanza e l'allattamento;
- la presenza di **FERRO** facilmente assorbito a livello intestinale ed utilizzato quasi integralmente dal nostro organismo, che risulta particolarmente importante per le donne in età fertile, per le gestanti e le nutrici, perché componente di molecole che trasportano ossigeno ai tessuti e di fattori enzimatici implicati nel metabolismo energetico;
- il buon contenuto di vitamine coenzimatiche (**B1, B2, B6, B12, PP, ACIDO FOLICO, BIOTINA**) coinvolte in numerose reazioni metaboliche a carico di glucidi, lipidi, protidi ed acidi nucleici;
- il buon contenuto in **CARNITINA**, indispensabile per la "combustione" degli acidi grassi;
- la presenza di importanti elementi minerali:
- il **FOSFORO**, componente fondamentale del tessuto osseo, costituente delle membrane cellulari, degli acidi nucleici e delle molecole trasportatrici di energia
- il **MAGNESIO**, costituente della matrice ossea e componente di oltre 300 reazioni enzimatiche del metabolismo intermedio
- il **POTASSIO**, regolatore dell'equilibrio idrico, della funzionalità nervosa e della contrattilità muscolare
- lo **ZINCO**, componente enzimatico nel metabolismo degli acidi nucleici e della vitamina A, nella sintesi delle proteine cellulari, regolatore del principale sistema tampone del sangue
- il **RAME**, componente enzimatico nelle reazioni di consumo dell'ossigeno molecolare, nei processi digestivi, nell'assorbimento del ferro e nella formazione di collagene ed elastina
- il **CROMO**, coinvolto nel metabolismo di zuccheri, grassi ed acidi nucleici;
- il **MANGANESE**, componente enzimatico necessario alla sintesi di colesterolo ed al metabolismo proteico;
- il **SELENIO**, componente dei sistemi di difesa contro i processi perossidativi e degenerativi cellulari;
- una digestione relativamente lenta, in grado di conferire tuttavia maggiore senso di sazietà, utile quando si affrontano regimi ipocalorici.