

IL SUINO: UN ALIMENTO EQUILIBRATO, DA CONSUMARE CON MODERAZIONE

La carne di maiale è un alimento consumato da migliaia di anni. Oltre ad essere un prodotto con caratteristiche di ricchezza culturale, è un alimento che contiene un ottimo quantitativo di proteine nobili ovvero delle componenti che svolgono un ruolo fondamentale per la struttura e la funzione delle cellule e che, non potendo essere immagazzinate dall'organismo, devono essere assunte periodicamente attraverso l'alimentazione. Negli ultimi anni è stato rilanciato nel nostro territorio regionale l'allevamento del maiale nero, in passato largamente diffuso. Il suo allevamento può prevedere un largo uso di pascolo nei boschi di faggio, di castagno o di quercia, in cui il maiale può brucare liberamente, cibarsi di ghiande, tuberi, radici e frutti del bosco e in questo modo rendere la sua carne superiore rispetto alle razze più diffuse. La carne di suino apporta una razione lipidica variabile soprattutto in base al tipo di animale (leggero o pesante) e della pezzatura. Come tutti i prodotti di origine animale, contiene colesterolo e acidi grassi (che compongono i trigliceridi) per questo va



di ANNA WIECZOREK
Biologa nutrizionista,
specialista in scienza dell'alimentazione

consumata con moderazione. Nell'ottica di un regime alimentare sano ed equilibrato bisognerebbe consumare al massimo 500 g di carne alla settimana, tra bianca e rossa. Tuttavia, è opportuno sottolineare che la carne di maiale ha buone quantità di vitamine liposolubili, come la **vitamina A** che aiuta la vista e la **vitamina D** che contribuisce nel prevenire l'osteoporosi, aiuta a far lavorare bene il sistema immunitario, stimola il metabolismo, combatte la depressione. Inoltre, ha importanti quantità di vitamine idrosolubili, che non possono essere accumulate

nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte attraverso l'alimentazione. Queste sono: la **vitamina B1**, essenziale per la produzione di energia e per il corretto funzionamento di cuore, muscoli e sistema nervoso; la **vitamina B2**, che ha un ruolo fondamentale nella sintesi di tutti i processi energetici; la **vitamina B3**, che migliora il livello di colesterolo nel sangue, mantiene la pelle sana e aiuta a combattere l'acne, protegge contro l'Alzheimer e altre patologie cerebrali legate all'età; la **vitamina B12**, fondamentale per la formazione dei globuli rossi e per la salute del sistema nervoso. Non mancano, infine, sali minerali utilissimi all'organismo quali: **ferro**, con biodisponibilità addirittura superiore rispetto allo stesso minerale proveniente da fonti vegetali; **fosforo**, per avere ossa e denti forti; **selenio**, microelemento importante per rallentare i processi di invecchiamento; **zinco**, che stimola il funzionamento del sistema immunitario. Queste caratteristiche rendono la carne del suino adatta ad essere parte di un'alimentazione buona ed equilibrata.