



Dipartimento
di Scienze
della Vita
e dell'Ambiente
DISVA

ASPETTI QUALITATIVI E NUTRIZIONALI DELLA CARNE BOVINA

Dr. Patrick Orlando

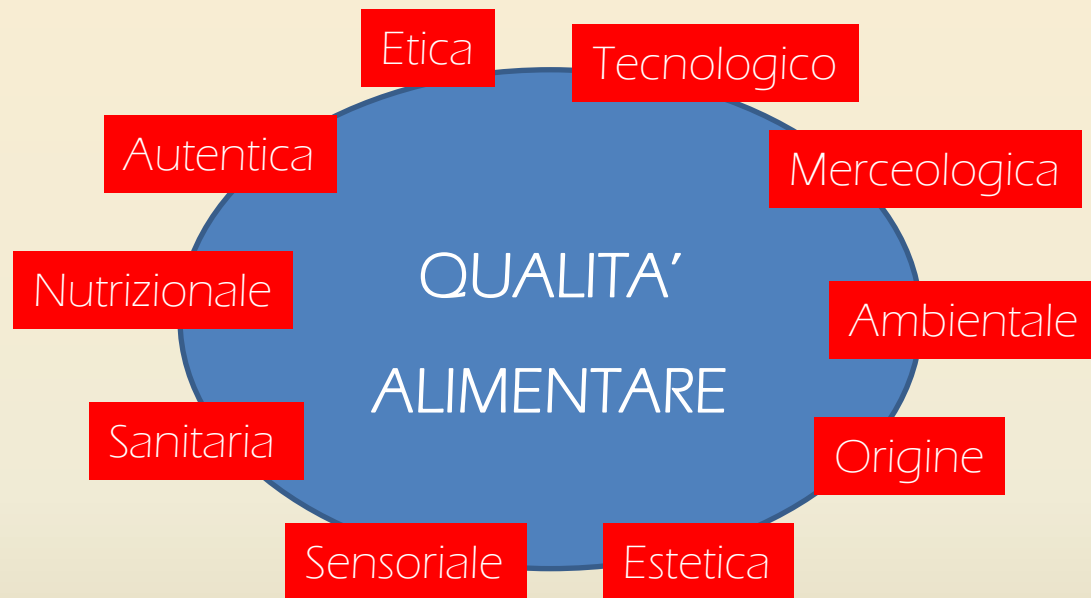


BRODETTOFEST 9-10-11
SETTEMBRE
2022 FANO

QUALITA' ALIMENTARE



PRINCEA...



QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche organolettiche

Colore

Tenerezza

Succosità

Aroma



Caratteristiche tecnologiche

pH

Capacità ritenzione idrica

QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche igienico-sanitarie

Provenienza da animali vivi sani

Assenza di parassiti o patogeni

Rispetto dei limiti di tolleranza di

- Farmaci
- Antibiotici
- Antiparassitari
- Elementi radioattivi

Assenza di sostanze ormonali e antiormonali



PREREQUISITO di idoneità al consumo umano

QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche nutrizionali

PROTEINE = "Mattoni" del nostro organismo

- ✓ Sviluppo struttura corporea (scheletro, pelle, tessuti, cellule)
- ✓ Funzionamento del sistema immunitario
- ✓ Funzioni enzimatiche (digestione, metabolismo, sintesi)

Nella carne sono ad "alto valore biologico"!!!

Insieme al pesce, ha la più **alta efficienza proteico calorica** (20.5 g di proteine e solo 145 Kcal)*

*Fonte: Centro di Ricerca di Alimenti e Nutrizione (CREA)

QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche nutrizionali

FERRO

- ✓ Emoglobina: Trasporto ossigeno dai polmoni al resto del corpo
- ✓ Mioglobina: Rifornire di ossigeno i muscoli
- ✓ Respirazione cellulare
- ✓ Metabolismo degli acidi nucleici

Nella carne è presente nella forma **"EME"** (miglior assorbimento)

(Il ferro di una bistecca equivale a sei chili di spinaci!!!)

QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche nutrizionali

VITAMINA B12 (Cobalamina)

- ✓ Metabolismo di aminoacidi, acidi nucleici e acidi grassi
- ✓ Sintesi globuli rossi
- ✓ Normale funzione nervosa
- ✓ Produzione di energia (ATP)

E' presente **ESCLUSIVAMENTE** in prodotti di origine animale!!!

QUALITA' DELLA CARNE

Caratteristiche nutrizionali

Abbondanti livelli di...

- ✓ Potassio, sodio, fosforo, zinco e selenio
- ✓ Vitamine del gruppo B (oltre a B12 anche B1 e B6)
- ✓ Vitamine liposolubili (A, D, K) in tagli più grassi

RACCOMANDAZIONI

È raccomandato un consumo moderato di carne all'interno di una dieta varia ed equilibrata!



1 porzione da 70-110 g di carni rosse e/o bianche 3-4 volte la settimana e 50 g di salumi 1 volta la settimana (non superare 500 g totali a settimana)

DIETA MEDITERRANEA

RACCOMANDAZIONI

OMS raccomanda il consumo di carne durante lo **svezzamento** per coprire il fabbisogno di proteine, ferro e zinco nel bambino

Il consumo di carne aiuta a ritardare la sarcopenia **nell'anziano** (elevati livelli di leucina, isoleucina e valina promuovono la sintesi proteica)



COSA DICE LA SCIENZA...



[Search](#) [Submit Manuscript](#) [Subscribe](#) [All Articles](#) [Published Version](#)

[Am J Clin Nutr](#). 2017 Jan; 105(1): 57–69.

Published online 2016 Nov 23. doi: [10.3945/ajcn.116.142521](#)

PMCID: PMC5183733

PMID: [27881394](#)

Total red meat intake of ≥ 0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systemically searched meta-analysis of randomized controlled trials^{1,2}

[Lauren E O'Connor](#), [Jung Eun Kim](#), and [Wayne W Campbell](#)*



Meat Science

Volume 98, Issue 3, November 2014, Pages 452-460



Inclusion of red meat in healthful dietary patterns

Shalene H. McNeill

[Show more](#)

[+](#) Add to Mendeley [↻](#) Share [↻](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.06.028>

[Get rights and content](#)

[Under a Creative Commons license](#)

[Open access](#)

Highlights

- Red meat's quality protein and essential nutrients support a healthful diet.
- Red meat's contribution towards saturated fat intake is often misunderstood.
- Evidence supports lean red meat's inclusion in diets for cardiovascular health.

[Journal List](#) > [Am J Clin Nutr](#) > PMC6600057



[Search](#) [Submit Manuscript](#) [Subscribe](#) [All Articles](#) [Published Version](#)

[Am J Clin Nutr](#). 2018 Jul; 108(1): 33–40.

Published online 2018 Jun 13. doi: [10.1093/ajcn/nqy075](#)

PMCID: PMC6600057

PMID: [29901710](#)

A Mediterranean-style eating pattern with lean, unprocessed red meat has cardiometabolic benefits for adults who are overweight or obese in a randomized, crossover, controlled feeding trial

[Lauren E O'Connor](#)¹, [Douglas Paddon-Jones](#)², [Amy J Wright](#)¹ and [Wayne W Campbell](#)¹

[Review](#) > [Proc Nutr Soc](#). 2016 Aug;75(3):227-32. doi: 10.1017/S0029665115004267.

Epub 2015 Dec 8.

The role of red meat in the diet: nutrition and health benefits

[Laura Wyness](#)¹



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!