



LA CARNE DI MAIALE

di Natasha Russo, dietista diplomata

La carne di maiale viene spesso considerata troppo grassa. Non è vero, o per lo meno è vero solo in parte: il maiale offre infatti anche tagli magri – sani ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale – a seconda del modo in cui è stato allevato e nutrito l'animale.

Proprietà nutrizionali

La carne FRESCA (quindi non i prosciutti e gli insaccati) di maiale è un prodotto di origine animale che contiene un **ottimo quantitativo di proteine ad alto valore biologico** e apporta una razione lipidica variabile soprattutto in base al tipo di maiale (leggero o pesante) e alla pezzatura designata; i tagli grassi della carne di maiale pesante possono raggiungere e superare le 300kcal (ad es. la pancetta fresca), mentre i tagli magri della carne di maiale leggero non superano di molto le 100-140kcal (ad es. coscio o lombo).

Come tutti i prodotti di origine animale, la carne di maiale contiene colesterolo e acidi grassi (che compongono i trigliceridi) prevalentemente di tipo saturo.

È da notare che sia gli acidi grassi saturi che il colesterolo rappresentano un elemento sfavorevole per il metabolismo del colesterolo, poiché tendono ad aumentarne quello cattivo circolante nel sangue (colesterolo LDL); ciò significa che, **in caso di ipercolesterolemia, la carne di maiale (ma non solo quella) costituisce un alimento da consumare con moderazione**. Chi soffre di gotta dovrebbe evitare il maiale, chi ha problemi di colesterolo alto dovrebbe evitare i tagli grassi e privilegiare solo quelli magri e in caso di ipertensione vanno evitati gli insaccati, troppo ricchi di sale.

La carne di maiale apporta buone quantità di vitamine idrosolubili quali: tiamina, riboflavina e niacina, e non mancano sali minerali utilissimi all'organismo quali: ferro, potassio e fosforo.

Igiene della carne di maiale

La carne di maiale richiede una **cottura completa, cioè che raggiunga il cuore dell'alimento e superi i 70°C**; i salumi e gli insaccati CRUDI, invece, vengono prodotti con lavorazioni che ne prevengono la proliferazione batterica durante il periodo conservativo, anche se questo non esclude che la carne possa essere infestata fin da prima o infettata durante la macellazione (infatti sono controindicati nell'alimentazione della donna gravida). Dal punto di vista microbiologico, la carne di maiale è propensa alla contaminazione batterica di: *Salmonelle* e *Yersinia enterocolica* e di alcuni parassiti.