



LA CARNE DI VITELLO

di Natasha Russo, dietista diplomata

La **carne** è un alimento fornito dagli animali uccisi o macellati. Con il termine *carne*, comunemente parlando, si fa riferimento a tutte le parti commestibili di tali animali e, quindi, si intendono anche le interiora (le cosiddette *frattaglie*).

La **carne** è un **alimento** che, nel corso degli anni, ha attraversato e attraversa dei periodi positivi alternati a momenti di forte crisi. Nonostante ciò, non si può sicuramente escludere, quanto questo alimento sia caratterizzato da fattori nutritivi molto importanti per la nostra salute e quanto, per molti, sia piacevole mangiarlo.

Non tutta la carne è uguale e con le stesse caratteristiche, in base all'animale dalla quale proviene si distingue in **carne rossa** (proveniente da animali da macello più adulti), **carne bianca** (pollo, tacchino, vitello, suino, con fibre bianche e rosse in base all'attività muscolare) e **carne scura**, di cacciagione (anatra selvatica, capriolo, cervo, cinghiale, fagiano, pernice e quaglia).

Per la precisione Vitello (dal latino *vitellus*, diminutivo di *vitulus*) è il nome del bovino maschio di età inferiore ai 12 mesi, di peso inferiore ai 250 kg.

Data la giovane età di macellazione del bovino, la carne di **vitello risulta più tenera e digeribile e meno ricca di colesterolo** (circa 70 mg per 100 gr di parte edibile) rispetto alle carni di bovine macellate in età più adulta.

La carne di vitello è considerata "bianca" e rappresenta una ricca fonte di proteine, elementi indispensabili per l'organismo in quanto deputate alla sintesi di **ormoni, enzimi e tessuti** (in particolar modo quello muscolare). Proprio per il loro basso contenuto calorico e per un'alta carica proteica, la carne contribuisce anche al controllo del peso, da qui l'introduzione di alcuni tipi di carne nelle diete.

Fonte di vitamine: favorisce le reazioni metaboliche

La carne contiene molte vitamine del gruppo B. La **vitamina B1** o **tiamina** fa parte del meccanismo che regola l'utilizzo del glucosio (pollo); la **vitamina B2** o **riboflavina**, importante per le reazioni metaboliche (fegato di vitello e nel pollo); la **vitamina B3** o niacina, anche disintossicante (fegato di bovino, pollo e maiale); la **vitamina B5** o acido pantotenico; la **vitamina B8** o biotina,

indispensabile per la sintesi degli acidi grassi; la **vitamina B9** o acido folico; la **vitamina B12** o cobalamina (fegato di maiale e nel vitello).

Fonte di ferro: ossigenazione e arma contro l'anemia

La carne è **un'ottima fonte di ferro** (fegato di vitello, di maiale, e di agnello), nettamente superiore a quello contenuto negli alimenti di origine vegetale. Il ferro di origine animale viene assorbito in proporzioni superiori rispetto a quest'ultimo (almeno 3 volte in più). Il ferro è il costituente principale dell'**emoglobina** responsabile del trasporto dell'**ossigeno** nei tessuti.

Il fabbisogno, di questo elemento, per le donne in età fertile è superiore rispetto a quello dell'uomo: 18 mg contro 10-12 mg/al giorno. Per questo motivo la carne è un alimento ideale, grazie anche al suo contenuto proteico, per l'alimentazione dei **bambini**, dei ragazzi, degli sportivi, ma anche di chi soffre di **anemia**, e per le donne in **gravidanza**.

Ecco altri buoni motivi per includere la carne in un'alimentazione equilibrata:

- ottimo apporto di proteine e aminoacidi;
- favorisce la sintesi di ormoni;
- favorisce la sintesi di enzimi e migliora le reazioni metaboliche;
- effetti positivi sui tessuti, in particolar modo quello muscolare;
- fonte importante di vitamine del gruppo B (soprattutto B12);
- fonte importante di ferro, zinco e rame;
- ossigenazione dei tessuti e importante arma contro l'anemia;
- fonte di energia grazie ai grassi in essa contenuti;
- alto indice di sazietà in quanto ricca di proteine;
- aiuta la crescita, il mantenimento e la riparazione del nostro corpo