



SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

I secondi piatti

I secondi piatti sono sempre più frequentemente associati all'idea di dieta, tale percezione si è diffusa anche per il fatto che la maggior parte dei marchi commerciali relativi alla *diet industry* (ex Dukan, Zona, Atkins etc) propongano diete caratterizzate da una restrizione dei carboidrati e da un aumento della quota proteica. E' noto che le proteine, rispetto a carboidrati e grassi, hanno dimostrato avere un potere saziante maggiore ¹; ricerche scientifiche finanziate dalla comunità Europea (progetto Diogenes) hanno mostrato come in persone a dieta un moderato aumento della percentuale di energia apportate da fonti proteiche (25%), insieme ad un abbassamento dell'indice glicemico, mostri alcuni vantaggi sul calo ponderale ². Tuttavia, siamo ben distanti dal pensare che aumentare la quantità di proteine "per sé" possa aiutare a controllare il peso corporeo; è interessante a tal proposito notare che la distribuzione mondiale dell'obesità ³ correla abbastanza bene con l'assunzione di proteine ⁴, ovvero gli Stati in cui si consumano più proteine sono anche quelli con una maggiore prevalenza di obesità.

Bistecca ed insalata fa dimagrire?

I più classici dei pasti proposti nelle diete, quali bistecca, insalata ed un piccolo pane, oppure pesce ai ferri, verdure e piccola porzione di riso, sono davvero così utili al mantenimento della linea? Tali associazioni, molto diffuse nei paesi anglosassoni, vengono chiamate anche "combo plate" in quanto in un unico piatto si mette tutto; la grafica riassuntiva delle linee guida istituzionali americane "choose my plate" rappresenta proprio un piatto "combo" ⁵. La rappresentazione del piatto è stata scelta per comunicare in modo intuitivo e veloce le dimensioni delle porzioni relative al piatto, questo per il crescente problema delle porzioni "king-size"; tali proposte, infatti, non possono prescindere dall'essere consumate in porzioni corrette. Anche in Italia le porzioni di secondi piatti consumate sono aumentate nel corso degli anni, ad esempio il peso medio dei vari secondi piatti alla griglia a base di carne proposti in catene di ristoranti dove vengono seguiti standard di porzionatura è 330 g ⁶, contro una porzione media suggerita dalle linee guida LARN di 100 g ⁷. Nella percezione comune un taglio magro di carne è "dietetico" a prescindere dalla porzione, mentre si osserva come una porzione di 330 g di carne magra, cotta o presentata usando una

minima quantità di olio, raggiunga le 400 kcal; se consumata insieme ad un piccolo pane e ad una porzione di verdura l'insieme è complessivamente più calorico rispetto ad una porzione media di pasta al pomodoro da 100 g, sempre accompagnata da verdura: 650 vs 580 kcal ⁸. Se poi consideriamo preparazioni più gustose, in cui la carne contiene un poco di grasso non visibile come costate o tagliate o secondi in umido, il computo aumenta di un centinaio di kcal. Nella percezione comune anche le carni alla griglia, come il pollo allo spiedo, le grigliate miste o il kebab, destano meno preoccupazione, in quanto si ritiene che il grasso "coli" durante la cottura. Si ricorda che non tutto il grasso va perso, in parte si imbibisce nel tessuto muscolare durante la cottura veicolando aromi e sapori, rendendo gustosa, morbida e profumata la preparazione, che tuttavia risulta comunque grassa: in un pollo allo spiedo rimangono 15 g di grasso per ogni 100 g di parte edibile, più del triplo di quelli contenuti in un taglio magro di carne. Anche nel kebab parte del grasso rimane nella carne, in tale preparazione - sempre più diffusa come "street food" - si aggiunge la caratteristica della porzionatura: in uno studio condotto in Inghilterra sono stati analizzati 160 kebab ottenendo risultati sorprendenti ⁹: tale "panino" contiene in media 1.000 kcal, contro le 800 dell'ormai classico "Big Mac" di McDonald's, simbolo delle porzioni king size, tanto da aver ispirato il film *Super size me* di Morgan Spurlock. E' interessante osservare che un panino classico in Italia, come la rosetta con salame (50+50 g), contenga 330 kcal; questo ricorda che molti alimenti tradizionali considerati calorici e grassi, quando consumati in porzioni ragionevoli, rimangono in realtà un buon compromesso tra gusto e valori nutrizionali accettabili.

Meglio carne bianca o carne rossa?

Nelle diete e sui giornali si suggerisce sistematicamente di consumare carni bianche, tuttavia i vantaggi delle carni bianche sono ancora oggetto di dibattito scientifico: nel momento in cui si paragonano tagli con simili quantità di grassi i principali valori nutrizionali, nonché il contenuto di grassi saturi e colesterolo, sono simili. Alcuni studi, dai risultati non definitivi, evidenziano una assenza di correlazione tra il consumo di carni bianche ed il cancro del colon retto ^{10 11 12 13}, a differenza di quanto si osserva in popolazioni che consumano elevate quantità di carni rosse e processate ¹⁴.

Per quanto riguarda le carni bianche si ricorda, oltre a quanto accennato per il pollo allo spiedo, che sono molto diffuse nella grande distribuzione cotolette di pollo, tacchino, cordon bleu e simili; tali preparazioni, oltre ad essere comode, risultano gradite ai bambini. Probabilmente il fatto di essere a base di carne bianca induce a sottovalutare il fatto che in tali prodotti si triplica il contenuto di grassi rispetto alle carni magre. Anche in questo settore si osserva come importanti produttori nazionali propongano versioni "king size" da 230 g, pari a 460 kcal per cotoletta, che possono aumentare di un centinaio di kcal quando si usa un poco di olio per cuocerle. Questo non è che uno dei tanti esempi del fatto che le porzioni maxi si stanno progressivamente diffondendo anche da noi, ed il loro contributo all'epidemia di obesità è ormai scientificamente ben supportato ¹⁵. Quindi, non solo le carni rosse possono essere grasse, anche alcuni

prodotti abbastanza diffusi a base di carni bianche presentano caratteristiche non ottimali che vanno conosciute.

La carne rossa fa venire il cancro?

Nei paesi occidentali si consuma troppa carne, ad esempio negli Stati Uniti il consumo è di 120 kg anno¹⁶, in Italia tuttavia è decisamente minore, ovvero 70 kg - anno pro capite¹⁷. L'interpretazione dei lavori scientifici che correlano il consumo di carne con l'incidenza di cancro, soprattutto quello del colon retto¹⁸, vanno dunque contestualizzati alle abitudini della popolazione, che nel caso dell'Italia è elevato ma ancora decisamente inferiore a quello di molti altri paesi occidentali. La correlazione tra incidenza del tumore del colon retto e consumo di carni rosse non è significativa nel momento in cui il consumo è moderato¹⁹ (circa 300 g per l'uomo e 200 g per la donna la settimana nello studio di Spencer, pari a circa 2 porzioni la settimana). Il consumo importante di carni rosse e processate è correlato anche all'incidenza di malattie cardiovascolari²⁰, ma tali correlazioni diventano molto deboli o nulle nel momento in cui si considera solamente il consumo di carne rossa non processata^{21 22}.

Nella varietà esiste l'equilibrio nutrizionale, quindi il suggerimento è di alternare carni bianche e rosse; un consumo bi-settimanale è accettabile, mentre la vera sfida è la moderazione nelle porzioni che come abbiamo visto stanno gradatamente aumentando senza che la popolazione ne abbia una reale percezione.

Il pesce 2 volte per settimana?

Il consumo di pesce viene incentivato per la buona qualità proteica ed il contenuto in omega 3, utili alla salute del sistema cardiovascolare²³, nonché per il fatto che il suo consumo, rispetto a quello di altre fonti di proteine animali, non è associato ad un aumento dell'incidenza di tumori del colon retto (English DR, 2004; Katharina Nimptsch, 2013). Tuttavia, vi sono importanti problemi di sostenibilità: se tutti i 7 miliardi di persone che popolano il pianeta dovessero consumare pesce 2 volte per settimana, la tematica dell'overfishing diventerebbe esponenziale ed insostenibile da un punto di vista ambientale²⁴. Si ricorda che, nonostante il nostro Paese si affacci sul mare, se non importassimo pesce dal 13 aprile dell'anno esauriremmo il pesce che siamo in grado di pescare e produrre con l'itticoltura in Italia durante l'intero anno²⁵. Cercare possibili soluzioni alla sostenibilità ambientale del consumo di pesce sarà uno dei temi trattati in EXPO 2015.

Quale è la porzione corretta?

Le linee guida Larn propongono 100 g per la carne²⁶, nell'ambito di una dieta varia il suggerimento è un consumo bi-tri settimanale. Si aggiunge che tale porzione può essere aumentata a circa 150 g in caso di persone fisicamente attive o sportivi, che hanno un lieve incremento del fabbisogno proteico²⁷. Alla luce dei risultati del progetto europeo Diogenes, in persone che stanno cercando di controllare il proprio peso,

può essere considerato un lieve aumento di 20-30 g della porzione, molto lontano dagli esempi king size descritti.

¹ Astrup A. The satiating power of protein--a key to obesity prevention? *Am J Clin Nutr.* 2005 Jul;82(1):1-2.

² Thomas Meinert Larsen, et al, Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *N Engl J Med.* Author manuscript; available in PMC 2012 May 24.

³ World Obesity Federation, world map of obesity, accessed July 2014

⁴ FAO Statistics Division, Food Consumption excel file, downloaded from http://www.fao.org/fileadmin/templates/ess/documents/food_security_statistics/FoodConsumptionNutrients_en.xls

⁵ <http://www.choosemyplate.gov/>, accessed 01/07/2014

⁶ Menu Roadhouse Grill, gruppo Cremonini SpA, Consulato a Luglio 2014

⁷ LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana Revisione 2012

⁸ dati elaborati con: Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 2.2008 Website <http://www.ieo.it/bda>

⁹ Local Authorities Coordinators of Regulatory Services (LACORS) coordinated food standards survey Number 9 January 2009

¹⁰ English DR et al. Red meat, chicken, and fish consumption and risk of colorectal cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2004 Sep;13(9):1509-14.

¹¹ Katharina Nimptsch et al. Dietary Intakes of Red Meat, Poultry, and Fish During High School and Risk of Colorectal Adenomas in Women, *Am. J. Epidemiol.* (2013) 178 (2):172-183.

¹² Takata Y et al. Red meat and poultry intakes and risk of total and cause-specific mortality: results from cohort studies of Chinese adults in Shanghai. *PLoS One.* 2013;8(2) Epub 2013 Feb 22.

¹³ Shi Y, Yu PW, Zeng DZ. Dose-response meta-analysis of poultry intake and colorectal cancer incidence and mortality. *Eur J Nutr.* 2014 May 1.

¹⁴ Norat T et al. Meat, fish, and colorectal cancer risk: the European Prospective Investigation into cancer and nutrition. *J Natl Cancer Inst.* 2005 Jun 15;97(12):906-16.

¹⁵ WHO Technical Report Series 916 IET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES; World Health Organization, Geneva 2003

¹⁶ Ecco come cresce (e cambia) il consumo di carne nel mondo. *Il Sole 24 ore*, 30 marzo 2013

¹⁷ Assocarni, 2001-2012 IL CONSUMO APPARENTE PRO CAPITE DI CARNI IN ITALIA, lun 11 nov, 2013

¹⁸ Amanda J. Cross et al. A Large Prospective Study of Meat Consumption and Colorectal Cancer Risk: An Investigation of Potential Mechanisms Underlying this Association. *Cancer Res* March 15, 2010 70:2406

¹⁹ Spencer EA et al. Meat, poultry and fish and risk of colorectal cancer: pooled analysis of data from the UK dietary cohort consortium. *Cancer Causes Control.* 2010 Sep;21(9):1417-25. doi: 10.1007/s10552-010-9569-7.

²⁰ Pan A et al. Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. *Arch Intern Med.* 2012 Apr 9;172(7):555-63.

²¹ Larsson SC, Orsini N. Red meat and processed meat consumption and all-cause mortality: a meta-analysis. *Am J Epidemiol.* 2014 Feb 1;179(3):282-9.

²² Kaluza J, Akesson A, Wolk A. Processed and unprocessed red meat consumption and risk of heart failure: prospective study of men. *Circ Heart Fail.* 2014 Jul;7(4):552-7.

²³ Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to docosahexaenoic acid (DHA), eicosapentaenoic acid (EPA) and brain, eye and nerve development (ID 501, 513, 540), maintenance of normal brain function (ID 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294), maintenance of normal vision (ID 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 2905, 4294), maintenance of normal cardiac function (ID 510, 688, 1360), "maternal health; pregnancy and nursing" (ID 514), "to fulfil increased omega-3 fatty acids need during pregnancy" (ID 539), "skin and digestive tract epithelial cells maintenance" (ID 525), enhancement of mood (ID 536), "membranes cell structure" (ID 4295), "anti-inflammatory action" (ID 4688) and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 4719) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2011;9(4):2078

²⁴ Rai Expo Milano 2015 .C'è sempre meno pesce nel mare. Il problema dell'overfishing, o pesca eccessiva, è particolarmente grave nel Mediterraneo e Atlantico. Le nuove norme europee riusciranno a invertire la rotta

²⁵ New Economics Foundation (NEF); Fish dependence – 2014 update The reliance of the EU on fish from elsewhere. March 2014

²⁶ SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana. LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2012

²⁷ American College of Sports Medicine; American Dietetic Association; Dietitians of Canada. Joint Position Statement: nutrition and athletic performance. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. Med Sci Sports Exerc. 2000 Dec;32(12):2130-45.