

Carne rossa: entro certi limiti è bene consumarla

Redazione - 11/09/2017

Image not found or type unknown



In Italia, oggi, si mangia meno carne: secondo i dati rilevati dall'Istat nel nostro Paese il consumo di carne rossa è in declino, e nonostante questo la carne rappresenta ancora oggi uno degli alimenti che pesano di più nelle spese mensili del bilancio familiare.

Al contrario, aumenta il consumo di cibi considerati maggiormente sani come ad esempio le verdure e ovviamente il pesce. Questo perché non sono pochi i casi di allergia alla carne rossa nel nostro Paese: una forma allergica che in realtà non riguarda le proteine ma i carboidrati contenuti anche nella carne. Quando si patisce questa forma di allergia, l'ingestione di un minimo quantitativo di carne può causare un immediato mal di stomaco, dovuto all'infiammazione dell'intestino che – a sua volta – provoca effetti come il vomito, i crampi addominali e la nausea. Nonostante tutto, entro certi limiti è sempre bene consumare la carne rossa.

Crampi addominali: cosa fare?

Gli individui che soffrono di allergia alla carne rossa, o che generalmente sopportano poco la digestione di questi elementi o che soffrono di qualsiasi forma di intolleranza alimentare, spesso sono costretti a confrontarsi con i temuti crampi addominali. Crampi che possono però dipendere anche da altri fattori, come ad esempio malattie come la diverticolite o l'appendicite, oppure altre forme di patologie gastrointestinali. Questo significa che non sempre è possibile combattere l'insorgere dei crampi riducendo il consumo di carne rossa o di qualsiasi altro alimento responsabile di un'infiammazione intestinale. Spesso, infatti, è necessario assumere anche un antispasmodico specifico, come specificato nel sito web di Buscopan [che in questa pagina approfondisce tutte le cause legate all'insorgere dei crampi allo stomaco](#). Nei casi più gravi chiaramente è opportuno rivolgersi ad uno specialista, viste le molteplici ragioni che possono dar luogo a questo sintomo. Anche l'assunzione di liquidi e soprattutto di bevande calde si rivela un buon palliativo nel caso di crampi addominali.

Conclusioni: la carne rossa fa male?

La carne rossa, dunque, fa male? In realtà non è affatto così, dato che consumarla entro certi limiti non solo non provoca danni, ma fa bene all'organismo. E lo stesso discorso vale per i formaggi. Secondo lo studio PURE la ragione è legata al fatto che i grassi contenuti da questi alimenti abbassano il tasso di mortalità, entro una percentuale massima del 35% e soprattutto se accompagnati da una vita sana e attiva. Questo, in altre parole, significa che non sono i grassi a far male, quanto piuttosto il loro abuso: quello sì che può causare problemi molto gravi, come ad esempio le patologie cardio-vascolari, l'obesità e il diabete. Va poi fatta attenzione alla tipologia di carne che viene consumata: quelle lavorate, ad esempio, possono secondo l'AIRC favorire il cancro. Ma il segreto, [come consigliato anche da un altro studio condotto dall'università di Oxford](#), è l'equilibrio: niente privazioni né eccessi, con una dieta bilanciata e anche accompagnata dall'attività fisica.