



Dieta d'estate e sfida tra tacchino e pollo, ecco chi vince a tavola secondo il medico-nutrizionista

Descrizione

Con l'arrivo del caldo e la voglia di piatti freschi, le insalate arricchite con straccetti o cubetti di carne bianca diventano un classico intramontabile dell'estate. Se dal punto di vista culinario pollo e tacchino sembrano quasi intercambiabili, sotto il profilo biochimico e nutrizionale presentano sfumature diverse e interessanti, capaci di influenzare il nostro benessere sotto l'ombrello.

Se isoliamo il taglio estivo per eccellenza, ovvero il petto deprivato della pelle, scopriamo che le differenze macroscopiche sono sottili ma significative per il metabolismo. Il tacchino vanta una densità proteica leggermente superiore e una percentuale di grassi saturi eccezionalmente bassa, configurandosi come una delle opzioni più magre in assoluto. Sorprendentemente, il tacchino supera il pollo anche sul fronte del ferro eme, la forma facilmente assorbibile dall'organismo, con uno scarto di circa il 40% a suo favore. Entrambi i volatili, composti per circa il 75% da acqua, offrono comunque un eccellente supporto all'idratazione sistemica nei mesi caldi. Cos'è all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica all'università Lum Giuseppe Degennaro.

La vera differenza, quella che impatta sulla biochimica del benessere estivo, si gioca sul terreno dei micronutrienti e degli aminoacidi. Il tacchino è ben noto per l'elevato contenuto di triptofano, un aminoacido essenziale che funge da precursore della serotonina, il neurotrasmettitore del buon umore, e della melatonina, l'ormone che regola il sonno. Poiché prosegue le lunghe giornate estive e l'afa possono alterare i ritmi circadiani e compromettere la qualità del riposo, un'insalata serale a base di tacchino può biochimicamente favorire un sonno ristoratore. Inoltre, il tacchino offre una quota superiore di selenio, un oligoelemento fondamentale per la funzionalità tiroidea e per i sistemi antiossidanti endogeni, prezioso in estate quando lo stress ossidativo indotto dai raggi Uv è ai massimi livelli. Il pollo, d'altra parte, risponde brillantemente sul

fronte della vitamina B6, essenziale per il metabolismo degli aminoacidi e per l'energetica cellulare, superando il tacchino in questa specifica funzione, mentre quest'ultimo si distingue per la maggiore disponibilità di vitamina B12, cruciale per il sistema nervoso.

Per sfruttare appieno il potenziale di questi alimenti all'interno di un'insalata, la chimica degli abbinamenti suggerisce alcune combinazioni strategiche. Il ferro presente in queste carni bianche viene assorbito in modo molto più efficiente se associato alla vitamina C: condire il piatto con succo di limone fresco o aggiungere ingredienti come i pomodori trasforma la pietanza in un booster biodisponibile contro la spossatezza estiva. Inoltre, essendo sia il pollo che il tacchino estremamente magri, l'aggiunta di una quota di grassi buoni, come l'acido oleico dell'olio extravergine d'oliva o i polinsaturi dell'avocado, è biologicamente necessaria per assimilare le vitamine liposolubili contenute negli ortaggi. Infine, l'abbinamento con verdure ricche di potassio e acqua, come cetrioli o sedano, contrasta la ritenzione idrica e reintegra i liquidi persi con la sudorazione.

In sintesi, se l'obiettivo principale è la massima leggerezza combinata con un piccolo sprint sul fronte del ferro e del rilassamento neuro-muscolare, il tacchino si aggiudica un leggero vantaggio estivo. Se invece si cerca un sapore più tradizionale con un ottimo apporto di vitamina B6 per il supporto energetico, il pollo resta una certezza scientificamente inappuntabile, conclude.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 10, 2026

Autore

redazione