



Pollo e tacchino, Sinu: Revisione scientifica ne conferma ruolo chiave per salute•

Descrizione

(Adnkronos) Le carni avicole si confermano protagoniste della tavola italiana, non solo per diffusione (9 italiani su 10 le consumano) ma anche per il loro profilo nutrizionale e per le implicazioni positive sulla salute in una dieta varia ed equilibrata. Pollo e tacchino si distinguono infatti per alto contenuto di proteine ad alto valore nutrizionale, il basso contenuto lipidico nei tagli magri senza pelle (inferiore all'1-1,2% su 100 g di prodotto crudo), ottima presenza di vitamine del gruppo B e minerali (ferro, zinco e selenio) ma anche per gli elevati livelli qualitativi di aminoacidi. Il Digestibile indispensable amino Acid Score, il metodo raccomandato dalla Fao per misurare la qualità proteica degli alimenti, le colloca infatti tra le migliori fonti proteiche disponibili. Le evidenze scientifiche delineano un quadro complessivamente positivo per queste proteine nobili, evidenziando effetti potenzialmente protettivi sul declino cognitivo e in alcuni contesti, potrebbero contribuire a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche, in particolare quando inserite in una dieta sana ed equilibrata. Sono questi alcuni risultati della revisione scientifica condotta dal gruppo di lavoro Sinu (Società italiana di nutrizione umana) presentata in occasione del congresso annuale a Bergamo. Il lavoro, coordinato da Livia Pisciotta, ordinaria di Scienze dell'Alimentazione dell'Università di Genova e direttrice della Scuola di Specializzazione, raccoglie le evidenze scientifiche più aggiornate degli ultimi anni.

Secondo le raccomandazioni nutrizionali nazionali e internazionali e le nuove conoscenze scientifiche emerse sul tema della salute pubblica, la carne avicola conferma di avere un ruolo centrale, a tutte le età, nell'alimentazione umana afferma Pisciotta. Pollo e tacchino si configurano come una risorsa alimentare preziosa, in grado di conciliare esigenze nutrizionali e sicurezza alimentare, purché il loro consumo sia collocato nelle quantità raccomandate, all'interno di una dieta ricca e varia sul modello della dieta mediterranea•.

La V Revisione dei Livelli di assunzione di riferimento nutrienti ed energia per la popolazione italiana (Larn) pubblicata dalla Sinu riporta una nota di Sinu e Unione nazionale filiere agroalimentari carni e uova riconferma la porzione standard di 100 g per le carni bianche, categoria nella quale sono incluse le carni avicole, e le Linee guida Crea per una sana alimentazione consigliano da 2 a 3 porzioni settimanali di carne, preferendo quelle bianche non trasformate. Questo

corrisponde a un apporto di circa 30-45 g/die, che è in linea con la media nazionale attuale. Le 2-3 porzioni settimanali di carne avicola contribuiscono a soddisfare il fabbisogno proteico e di micronutrienti, senza eccedere nell'apporto lipidico. Lo studio conferma inoltre come le carni avicole sono adatte a tutte le età: nello svezzamento per il buon apporto di ferro e la minore possibile allergenicità rispetto ad altre fonti proteiche di origine animale; negli anziani per il mantenimento della massa muscolare; in gravidanza per il supporto ai fabbisogni nutrizionali; negli sportivi per recupero e performance.

Le carni avicole si confermano una scelta di valore assoluto, capace di armonizzare salute, sicurezza alimentare e accessibilità, sottolinea Lara Sanfrancesco, direttrice di Unaitalia. In un contesto in cui la consapevolezza alimentare è sempre più centrale, il profilo nutrizionale di pollo e tacchino, confermato dalla Sinu, si distingue per la capacità di rispondere alle esigenze moderne di prevenzione e benessere ad ogni età. Queste caratteristiche, unite alla grande versatilità, rendono le carni avicole tra le più apprezzate dagli italiani, con un consumo in costante crescita.

Una preferenza confermata dai numeri: in Italia si è passati dai 21,38 kg pro-capite del 2023 ai 22,05 kg del 2024, toccando il valore più alto dell'ultimo decennio. Una tendenza in linea con quella globale, che secondo le proiezioni Fao-Ocse porterà il pollame a coprire entro il 2030 quasi la metà del mercato mondiale delle carni. In questo scenario, l'Italia vanta un primato strategico: il comparto avicolo nazionale è l'unico, tra quelli zootecnici, completamente integrato e capace di coprire interamente il fabbisogno interno, con un livello di autoapprovvigionamento che nel 2024 ha raggiunto circa il 105%.

???

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 11, 2026

Autore

redazione