Dieta dâ??estate e â??sfidaâ?? tra tacchino e pollo, ecco chi vince a tavola secondo il medico-nutrizionista

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Con lâ??arrivo del caldo e la voglia di piatti freschi, le insalate arricchite con straccetti o cubetti di carne bianca diventano un classico intramontabile dellâ??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 lâ??ombrellone.

â??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 densitÃ proteica leggermente superiore e una percentuale di grassi saturi eccezionalmente bassa, configurandosi come una delle opzioni piÃ¹ magre in assoluto. Sorprendentemente, il tacchino supera il pollo anche sul fronte del ferro eme, la forma piÃ¹ facilmente assorbibile dallâ??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 allâ??idratazione sistemica nei mesi caldiâ?•. CosÃ¬ allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica allâ??universitÃ Lum Giuseppe Degennaro.

â??La vera differenza, quella che impatta sulla biochimica del benessere estivo, si gioca perÃ² sul terreno dei micronutrienti e degli aminoacidi. Il tacchino Ã¨ ben noto per lâ??elevato contenuto di triptofano, un aminoacido essenziale che funge da precursore della serotonina, il neurotrasmettitore del buon umore, e della melatonina, lâ??ormone che regola il sonno. PoichÃ© â?? prosegue â?? le lunghe giornate estive e lâ??afa possono alterare i ritmi circadiani e compromettere la qualitÃ del riposo, unâ??insalata serale a base di tacchino puÃ² biochimicamente favorire un sonno piÃ¹ ristoratore. Inoltre, il tacchino offre una quota superiore di selenio, un oligoelemento fondamentale per la funzionalitÃ tiroidea e per i sistemi antiossidanti endogeni, prezioso in estate quando lo stress ossidativo indotto dai raggi Uv Ã¨ ai massimi livelli. Il pollo, dâ??altra parte, risponde brillantemente sul

EI SRL - P.IVA IT16017671005

fronte della vitamina B6, essenziale per il metabolismo degli aminoacidi e per lâ??energetica cellulare, superando il tacchino in questa specifica funzione, mentre questâ??ultimo si distingue per la maggiore disponibilitÃ di vitamina B12, cruciale per il sistema nervosoâ?•.

Per sfruttare appieno il potenziale di questi alimenti allâ??interno di unâ??insalata, â??la chimica degli abbinamenti suggerisce alcune combinazioni strategiche. Il ferro presente in queste carni bianche viene assorbito in modo molto piÃ¹ 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, lâ??aggiunta di una quota di grassi â??buoniâ??, come lâ??acido oleico dellâ??olio extravergine dâ??oliva o i polinsaturi dellâ??avocado, Ã¨ biologicamente necessaria per assimilare le vitamine liposolubili contenute negli ortaggi. Infine, lâ??abbinamento con verdure ricche di potassio e acqua, come cetrioli o sedano, contrasta la ritenzione idrica e reintegra i liquidi persi con la sudorazioneâ?•.

In sintesi, â??se lâ??obiettivo principale Ã¨ 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 piÃ¹ tradizionale con un ottimo apporto di vitamina B6 per il supporto energetico, il pollo resta una certezza scientificamente inappuntabileâ?•, conclude.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 10, 2026
Autore
redazione