



La carne di maiale â??allunga la vitaâ?? come i legumi, lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

La carne di maiale fa bene o fa male? Recentemente, lâ??alimento si Ã?? ritrovato sul banco degli imputati per lâ??allarme sul prosciutto cotto, da tempo inserito dallâ??Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) nella lista dei cancerogeni di tipo 1.

Messa da parte in tante diete, la carne di maiale ora potrebbe riprendersi una piccola rivincita, grazie agli effetti individuati da una recente ricerca. In uno studio americano della South Dakota State University, pubblicato su â??Current Developments in Nutritionâ??, un team di ricercatori ha scoperto che lâ??introduzione di carne di maiale â??minimamente lavorataâ?? in una dieta a base vegetale potrebbe avere un effetto positivo sui biomarcatori dellâ??invecchiamento cognitivo e fisico.

Gli scienziati hanno valutato il regime alimentare di un gruppo di persone tra i 35 e i 65 anni per 8 settimane. Ai partecipanti Ã?? stata assegnata in modo casuale una dieta contenente carne di maiale magra minimamente lavorata come fonte primaria di proteine, oppure ceci, lenticchie, piselli spezzati e fagioli neri. La carne di maiale Ã?? stata arrostita in un forno a girarrosto, utilizzando solo olio dâ??oliva e sale, per consentire al grasso in eccesso di scolare naturalmente durante la cottura. Ogni pasto includeva alimenti vegetali e una quantitÃ moderata di uova, latticini e oli vegetali.

Dopo un periodo di prova di 8 settimane, Ã?? stata prevista una sospensione di 2 settimane in cui i partecipanti hanno potuto mangiare normalmente. Sono stati raccolti campioni di sangue allâ??inizio e alla fine di ogni fase della dieta.

I ricercatori hanno analizzato i campioni per diversi marcatori ematici, tra cui i livelli di colesterolo, la glicemia e la ferritina, una misura della quantitÃ di ferro immagazzinata nellâ??organismo. â??Questi biomarcatori sono rilevanti per la salute degli anziani, dato il loro ruolo nelle malattie cardiache, nella resistenza allâ??insulina, nelle riserve di ferro, nella neuroinfiammazione e nella neuroplasticitÃ : tutti fattori sempre piÃ¹ riconosciuti come interconnessi, che influenzano lâ??invecchiamento cognitivoâ??, spiegano gli scienziati. Gli autori hanno scoperto che entrambe le diete â?? a base di carne di maiale o

di legumi hanno portato a cambiamenti favorevoli nella sensibilità all'insulina, supportando l'idea che una dieta ricca di proteine sia efficace nel migliorare la resistenza all'insulina.

I ricercatori hanno notato che entrambe le diete hanno portato alla perdita di peso, ma mangiare carne di maiale ha contribuito a preservare la massa muscolare negli anziani, suggerendo che un consumo moderato di carni rosse magre come il maiale può contribuire al mantenimento della massa muscolare con l'invecchiamento. Anche i livelli di colesterolo totale sono diminuiti dopo aver seguito i piani dietetici, riducendo il rischio di infarto e ictus.

In conclusione i nostri risultati, nel contesto di un modello alimentare sano basato su un regime a base vegetale precisano gli studiosi supportano l'idea che la carne rossa magra e minimamente lavorata possa essere consumata regolarmente senza conseguenze metaboliche negative a livello cognitivo.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 25, 2026

Autore

redazione