Salumi italiani, meno grassi e più ricchi di vitamine

salumi-4577ad2c

I **salumi italiani** sono sempre **meno grassi e più ricchi di vitamine** e abbinarli a pane integrale o altre fibre li rende ancor meno minacciosi per la dieta. Inoltre mangiare **formaggi** aumenta le **difese immunitarie**, aiutando quindi a contrastare i mali di stagione. E se anche poi sale un po' la pressione, ci sono sempre 'farmaci' riconosciuti ufficialmente che la abbassano: il tapis roulant, la cyclette e altre macchine del fitness.

E' quanto è stato sottolineato nel corso di un seminario sull'**educazione nutrizionale** organizzato questa settimana nell'ambasciata d'Italia a **Berlino** nel quadro della quarta **Settimana della Cucina Italiana nel Mondo**.

Le ultime analisi condotte nel 2011 dall'Istituto Nazionale della Nutrizione (Inran) e nel 2017 dall'allora Consiglio per la Ricerca in agricoltura e analisi dell'Economia Agraria (Crea) hanno dimostrato che rispetto a rilevazioni del 1993 i salumi italiani sono migliorati risultando più leggeri e in linea con le indicazioni nutrizionali, ha ricordato **Sara Margiotta**, Responsabile del Consorzio Cacciatore Italiano riferendosi a una minore presenza di grassi e sale e un maggiore apporto di proteine e vitamine, specialmente del gruppo B, realizzati attraverso la selezione delle materie prime, le tecniche di allevamento e le tecnologie di produzione.

Mangiandoli poi con le fibre ad esempio di carciofi, melanzane, legumi, pane integrale, finocchi e lattuga si riduce l'assorbimento dei grassi necessari a dare gusto al salume, ha detto ancora la rappresentante dell'organizzazione che valorizza e tutela i **Salamini Italiani alla Cacciatora Dop** parlando al workshop organizzato in collaborazione, tra gli altri, con Regione Emilia Romagna.

Bevendo latte e mangiando "prodotti caseari", "durante la digestione si liberano peptidi che hanno una funzione immunostimolante", quindi "di stimolare il nostro sistema immunitario", ha ricordato dal canto suo **Francesco Capozzi**, ordinario di chimica all'Università di Bologna e Direttore del Centro

Interdipartimentale di Ricerca Industriale sull'Agroalimentare.

Durante una tavola rotonda cui ha partecipava anche un ristoratore tedesco "al 100% vegano", il docente è intervenuto spezzando una lancia in favore delle proteine nobili affermando, fra gli applausi del pubblico: "Io ho smesso di fumare 30 anni fa però non ho smesso mai di mangiare carne".

Nel parlare "dell'esercizio fisico utilizzato come farmaco", **Luigi Angelini**, componente del consiglio di amministrazione di **Wellness Foundation**, ha ricordato come "la scienza ci dice ormai da tempo che l'80% delle malattie croniche più diffuse" come l'ipertensione "può essere oggetto di prevenzione e cura prescrivendo esercizio fisico".

Una pratica adottata dal 2014 dalla regione Emilia-Romagna "che è stata la prima in Italia" la quale "ha inserito la prescrizione dell'esercizio fisico nel proprio sistema sanitario", ha ricordato il responsabile Relazioni pubbliche dell'organizzazione non profit presieduta da Nerio Alessandri, il fondatore di Technogym, l'azienda leader mondiale di attrezzature da palestra e soluzioni per il fitness.