

CHE FORZA I NONNI! LE PROTEINE ANIMALI VALIDE ALLEATE PER MANTENERSI IN FORZA E ATTIVI IN ETÀ MATURA

- *I nonni sono arrivati sul pianeta in una precisa fase evolutiva durante la preistoria, cioè quando gli uomini hanno iniziato a mangiare la carne.*
- *Dal dopoguerra, la diffusione del consumo di carne ha segnato uno “scatto in avanti” degli italiani nella conquista del primato sulla longevità.*

Roma, 2 ottobre 2018 – Oggi è la **Festa dei nonni**, e come ogni anno **si celebrano le colonne portanti di ogni famiglia**. I nonni sono **fonte di buoni consigli e saggezza**, ma anche un **supporto economico** fondamentale, rappresentando un **aiuto concreto nella cura** e nell'educazione **dei più piccoli**.

I nonni sono una presenza relativamente recente sul nostro pianeta. **Ma perché esistono i nonni?** Di sicuro anche grazie all'alimentazione onnivora. La scienza dimostra infatti che **l'introduzione della carne nella preistoria ha permesso alle diverse generazioni di succedersi in vita**, quindi i primi nonni sono esistiti in una fase precisa dell'evoluzione umana.

Sempre più longevi e giovanili i nonni sono ormai una presenza data per scontata, ma non è sempre stato così. Infatti sono comparsi solo quando l'essere umano è riuscito a vivere tanto a lungo da vedere nascere e crescere i figli dei propri figli. Un passo avanti enorme verso la longevità reso possibile, già nella preistoria, grazie al consumo di carne da parte dei nostri più lontani antenati: gli **ominini**, termine che recentemente ha soppiantato quello di **ominidi** per racchiudere tutte le specie estinte affini all'*Homo*. Da specie che si nutriva quasi esclusivamente di foglie e bacche acerbe, gli **ominini si sono evoluti in onnivori facendoci diventare come siamo oggi: più longevi ed intelligenti delle altre specie**.

L'uomo ha una massa cerebrale, se raffrontata al peso corporeo, circa doppia di quella degli altri mammiferi. Ciò significa un grande cervello costantemente affamato che, pur essendo il 2% del peso corporeo, consuma circa il 20% dell'energia spesa giornalmente da un adulto (fino al 70% in un neonato). Per farlo deve nutrirsi di alimenti ad alta digeribilità e di valore biologico superiore a quello delle foglie e dei frutti acerbi. Dato che lo sviluppo della massa intestinale è inversamente proporzionale alla qualità dei cibi consumati, la riduzione della dimensione degli intestini a favore dello sviluppo della massa cerebrale è stata possibile solo grazie ad un miglioramento complessivo della qualità della dieta, dovuta all'introduzione di alimenti ad alta concentrazione di nutrienti come la carne.

“Il nostro adattamento evolutivo al consumo di carne ha avuto come riscontro, oltre allo sviluppo cerebrale e fisico, anche uno straordinario aumento della longevità della specie umana rispetto agli scimpanzé” - sottolinea Giuseppe Pulina, professore di Zootecnica Speciale dell'Università di Sassari e Presidente dell'Associazione Carni Sostenibili: “La longevità è il risultato dell'adattamento del genotipo umano alla dieta ricca di carne: i geni coinvolti, infatti, sono quelli della resistenza alle infiammazioni e ai parassiti, ma anche codificanti per la longevità, come dimostrato dalle curve della sopravvivenza e della mortalità dell'uomo e dello scimpanzé”.*

Negli ultimi decenni, soprattutto dal secondo dopoguerra in poi, la **presenza della carne nella dieta degli italiani** ha contribuito ad aumentarne l'aspettativa di vita, rendendo **l'Italia il secondo Paese più longevo al mondo** e portando i nonni a ricoprire un ruolo fondamentale sia nel tessuto sociale che all'interno delle famiglie di riferimento. Non solo nella cura dei più piccoli, visto che gli italiani sembrano preferire i servizi (generalmente gratuiti) dei nonni a quelli dei baby-sitter, ma anche nelle abitudini alimentari. Del resto, a chi non piace andare a mangiare dai nonni?

“I piatti della nonna sono i favoriti dai nipoti perché la madre gestante ha sicuramente mangiato dalla madre e trasmesso per via epigenetica al figlio”, spiega il professor Pulina: “Di conseguenza i nonni sono responsabili della buona alimentazione delle madri e dei nipoti, che come detto preferiscono i piatti della nonna, perché molti nipoti sono custoditi dai nonni”.

Perché restino in forma e attivi, anche i nostri nonni hanno bisogno di alleati, che possono trovare ad esempio **in una dieta equilibrata e un po' di esercizio fisico**. Queste buone abitudini sono utili soprattutto per

combattere quel processo fisiologico (*sarcopenia*) che determina la perdita di massa muscolare, di forza e quindi della capacità di svolgere molte delle attività quotidiane. Le proteine animali sono tra le più indicate per contrastare la riduzione di potenza muscolare, oltre che le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, il diabete di tipo 2 o l'obesità.

Se si somma l'attività fisica a una dieta bilanciata che presenti il giusto apporto proteico, inoltre, i nostri nonni possono avere una maggiore forza muscolare che li aiuterà ad affrontare gli impegni quotidiani. Non solo, come recentemente dimostrato dallo **studio Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE)** che ha seguito 140mila soggetti di età compresa tra i 35 e i 70 anni, una maggiore forza muscolare può essere associata ad un'aspettativa di vita maggiore.

Inserire la carne all'interno di una dieta equilibrata, insomma, è un modo per assicurare la presenza e l'equilibrio di energia, proteine minerali e vitamine. Dopo i 70 anni, molte vitamine e minerali **non vengono** più assorbiti con facilità dal corpo. Per questo la carne rossa risulta molto utile per soddisfare il fabbisogno di **vitamina B12, ferro e zinco**, quest'ultimo fondamentale per la **riparazione dei tessuti**. I nonni rappresentano anche la memoria del passato, e la carne è una difesa a questa vasta fonte di conoscenza perché aiuta a **contrastare l'insorgere del declino** cognitivo, grazie **all'apporto di vit. B12, selenio, folati colina e omega-3**.

“Una volta raggiunta l'età adulta la massa muscolare diminuisce e il ritmo a cui si riduce accelera dopo i 50 anni. I muscoli rappresentano circa il 45% del peso corporeo tra i 20 e i 30 anni, scendendo a solo il 27% a 70 anni. Questa tendenza si accentua se non si assumono quantità sufficienti di proteine ad alto valore biologico come quelle animali”, fa presente la dr.ssa **Elisabetta Bernardi, biologa nutrizionista dell'Università di Bari** *“Una quantità leggermente maggiore di proteine rispetto agli individui adulti può essere utile agli anziani, che possono così aumentare la propria capacità di riserva e, oltre a contrastare la progressiva perdita di massa muscolare, anche prevenire la fragilità della pelle e la riduzione della funzione immunitaria, con conseguente miglior recupero dalle malattie.”*

*Curve della sopravvivenza e della mortalità dell'uomo e dello scimpanzé (Finch, 2010).

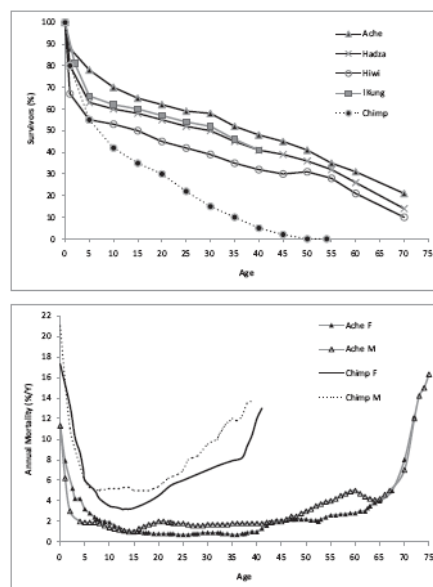


Fig. 1. Demographic comparisons of wild chimpanzees with human populations living under poor hygiene and with little access to medicine. [Reproduced with permission from ref. 6 (Copyright 2000, John Wiley & Sons).] (A) Survival curves. (B) Age-specific mortality. At all ages after infancy, chimpanzees have higher mortality than the Ache and show acceleration of mortality at least 20 years earlier.

Carni Sostenibili è il progetto promosso da tre associazioni di categoria - Assocarni, Assica e Unaitalia rappresentanti tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. www.carnisostenibili.it

CONTATTI : Burson Marsteller – Ufficio Stampa: Delia Ciccarelli – delia.ciccarelli@bm.com – 02.72143539
Giulia Da Col – giulia.dacol.ce@bm.com – 02.72143521