

OGGI

NELLA NOSTRA ABITUALE ALIMENTAZIONE SERVE ANCHE LA CARNE?

Ha avuto un ruolo centrale nelle diete umane e resta tale anche in quella mediterranea. **Meglio prediligere i tagli magri** e farne un uso misurato. Da completare con frutta, verdura, cereali integrali e pesce

La carne ha da sempre rivestito un ruolo centrale nell'alimentazione umana, poiché costituisce una fonte ricca e completa di nutrienti essenziali: proteine di alta qualità, che contengono tutti gli aminoacidi essenziali necessari per la sintesi muscolare; vitamina B12, per la formazione dei globuli rossi e il mantenimento del sistema nervoso; ferro Emme, per prevenire l'anemia e sostenere il trasporto dell'ossigeno nel sangue; zinco, per

il sistema immunitario; creatina e carnitina, per le prestazioni fisiche e la salute muscolare.

Gli esseri umani sono classificati come onnivori, perché hanno la capacità di digerire e trarre nutrienti da fonti sia vegetali sia animali. Nonostante le crescenti tendenze verso diete vegetariane e vegane, la carne continua a essere un componente significativo nelle abitudini alimentari di molte persone, in particolare all'interno della dieta mediterranea,

che ne prevede un consumo moderato e bilanciato. Sono da prediligere tagli magri di carne rossa (manzo, maiale e agnello) una o due volte alla settimana, e di carne bianca (pollo e tacchino) due o tre volte alla settimana. Vanno integrati in un regime alimentare che includa frutta, verdura, legumi, cereali integrali, olio d'oliva extravergine e, due o tre volte alla settimana, pesce, soprattutto quello azzurro.

SENZA ESAGERARE CON LA ROSSA

La showgirl e modella romana **Federica Nargi, 34**, al barbecue in una foto da lei postata su Instagram.



Risponde Elisabetta Bernardi
Biologa nutrizionista, autrice di *Mangiare secondo la scienza* (Dedalo edizioni)

HA ANCORA SENSO VACCINARSI CONTRO L'INFLUENZA?

Il picco dei contagi non è ancora raggiunto. **Anziani e fragili** devono proteggersi sempre. Anche in ritardo



Risponde Massimo Ciccozzi
Epidemiologo, Campus Bio-medico Roma



I BUONI RIMEDI DI UNA VOLTA
Mara Venier, 74, a casa influenzata in una foto di qualche tempo fa.

Soltanto il 50% delle persone over 65 e fragili si sono vaccinate quest'anno. Una su due: poco. E quindi ha senso, sì, vaccinarsi anche ora, pure se ci vogliono 15 giorni per sviluppare gli anticorpi: perché la curva dei contagi, dopo una piccola flessione in basso, ha ricominciato a salire. Avrà senso farlo anche quando si sarà raggiunto il "picco" che molti, forse dotati dei poteri di Harry Potter, sostengono di poter prevedere. In realtà, si sa quando si è raggiunto il picco soltanto dopo che la curva comincia decisamente a scendere. E poi anche quando scendono, i contagi restano contagi e non sono neanche pochi: quindi per anziani e fragili vale ancora la pena vaccinarsi e io lo consiglio caldamente, anche perché, appunto, il picco non è stato ancora raggiunto e il pericolo di infettarsi dura per tutta la discesa della curva. Teniamo anche conto del Giubileo: sono masse di persone che arrivano da tutto il mondo, si spostano e si accalcano. E quindi di virus che si trasmettono. Resta il monito mai abbastanza ripetuto: i virus non si curano con gli antibiotici. E, anzi, la resistenza agli antibiotici, sviluppata per l'eccesso di uso, sta aumentando le vittime delle infezioni batteriche.