

PNR

PAGANINI NON RIPETE

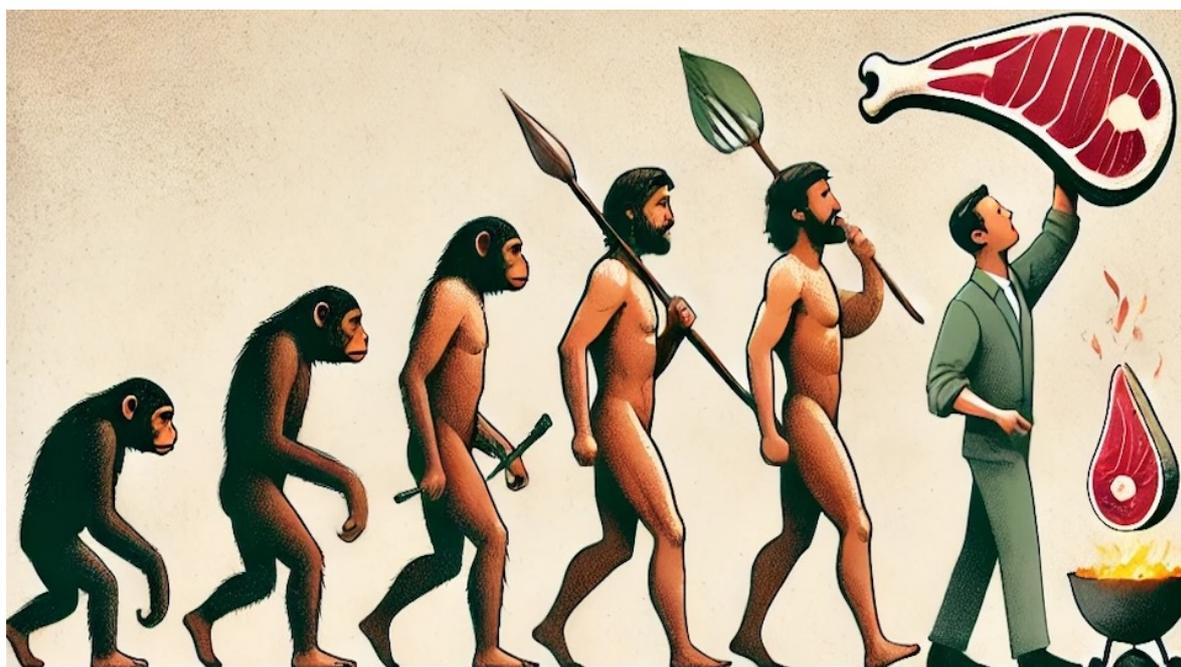
#SCIENZA O IDEOLOGIA? IL FUTURO DELLA CARNE

Saluti 🌈 Si sta diffondendo l'idea che la **carne** possa essere sostituita da **alimenti vegetali** senza perdere **valore nutrizionale**, o addirittura migliorandolo. **È davvero così?**

Questa **convinzione fuorviante** mette a rischio non solo la nostra **salute**, ma anche il **tessuto economico** e **sociale**. Sebbene le proteine vegetali siano un valido complemento, non possono garantire da sole una dieta completa ed equilibrata.

Nel **PNR 291 scoprirai** perché la carne è essenziale per il nostro benessere e quali sono i punti chiave per orientarti in questo dibattito acceso.

Buona settimana,
Paga



COSA STA SUCCEDENDO? Il dibattito sulla **sostituzione delle proteine**

animali con quelle vegetali è sempre più acceso, alimentato da **ideologie sostenute da ONG salutiste e ambientaliste, da lobby commerciali** e, sorprendentemente, **anche dalle istituzioni europee**. Questo spinge molte persone, spesso per emulazione, ad abbandonare la carne senza considerare le conseguenze, sia per la salute che per il tessuto economico e sociale.

LA STRATEGIA UE L'Unione Europea ha un **piano** per la **transizione proteica**. Dovrebbe essere un **progetto politico** per bilanciare le fonti proteiche e ampliare le scelte dei consumatori, ma in realtà sembra più **un escamotage per imporre gradualmente una sostituzione delle proteine animali**, mascherandola come opzione volontaria.

PERCHÉ NON POSSIAMO FARE A MENO DELLA CARNE **La scienza spiega il ruolo fondamentale della carne** per la nostra salute e il nostro benessere.

- **Proteine di qualità superiore:** le proteine della carne, definite "nobili", offrono tutti gli aminoacidi essenziali nelle proporzioni ideali per il nostro metabolismo. **Le proteine vegetali, invece, mancano spesso di aminoacidi essenziali**, richiedendo combinazioni complesse di alimenti per compensare.
- **Nutrienti esclusivi:** ferro eme (assorbibile fino al 20%), vitamina B12, vitamina D, zinco e selenio sono nutrienti fondamentali per il sistema immunitario, il metabolismo osseo e la funzione neuronale, **difficilmente reperibili nelle diete esclusivamente vegetali**.
- **Cruciali per l'evoluzione:** la carne ha accompagnato l'umanità per centinaia di migliaia di anni, contribuendo allo sviluppo di un cervello più grande e di un metabolismo più efficiente. **È grazie alla carne che abbiamo potuto destinare più tempo ed energie al progresso sociale e tecnologico.**

CONOSCERE PER SCEGLIERE Oltre ai tradizionali alimenti vegetali, come legumi, soia e cereali integrali, **stanno emergendo nuovi prodotti, tra cui la carne da laboratorio e alimenti "innovativi"** come farine di insetti, promossi come alternative sostenibili. Queste novità **rappresentano un'opportunità importante per ampliare le scelte alimentari dei consumatori, a condizione che rispettino la salute e il benessere di chi le consuma.**

- **I consumatori devono essere liberi di scegliere**, ma devono farlo con **consapevolezza**, non per **ideologia** o **emulazione**. È essenziale che abbiano accesso a informazioni chiare e imparziali, per valutare criticamente le implicazioni nutrizionali, ambientali ed etiche di queste opzioni alimentari.
- Solo così si possono fare **scelte informate e consapevoli** che tengano davvero conto della salute e delle necessità individuali.

UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO Il consumo di carne deve essere moderato e consapevole. Una dieta equilibrata con 2-3 porzioni settimanali (350-500 g di carne cotta) è compatibile con la salute e necessaria per mantenerla. Scegliere prodotti da filiere sostenibili aiuta a ridurre l'impatto ambientale senza sacrificare i benefici nutrizionali di un alimento essenziale.

COSA POSSIAMO FARE? Promuovere una sostituzione indiscriminata delle proteine animali con quelle vegetali **non è solo una scelta discutibile, ma un rischio concreto per la salute e il benessere.**

- **Le evidenze scientifiche sono fondamentali:** le scelte alimentari devono essere guidate da dati e studi verificati, non da semplificazioni ideologiche o pregiudizi.
- **I rischi della rinuncia:** eliminare la carne per seguire mode o pressioni ideologiche può avere gravi conseguenze sulla salute pubblica e sul benessere individuale.
- **Libertà di scelta e informazione:** ogni consumatore deve poter scegliere in modo libero e consapevole, grazie a informazioni chiare, accessibili e imparziali.

La carne non è un'opzione tra tante: **è un pilastro di una dieta equilibrata.** Scegliere in modo informato e basato sulla scienza è l'unica strada per garantire un futuro sano e sostenibile, rispettando la libertà di ciascuno.