

Sfatato un mito, la carne rossa non aumenta i rischi cardiovascolari

Secondo i dati di una ricerca condotta dall'Università della Pennsylvania, pubblicata dall'*American Journal of clinical Nutrition*, il consumo di carne rossa non rappresenta un pericolo per la salute e non aumenta il rischio di patologie cardiovascolari.

L'importante è che la carne venga privata della parte grassa e che se ne faccia un consumo adeguato nell'ambito di una dieta che sia più varia possibile composta da frutta, verdura, carboidrati e proteine.

Secondo il dr. Michael Roussel che ha coordinato lo studio, negli Stati Uniti un numero sempre maggiore di nutrizionisti raccomanda la dieta Dash (Dietary approach to stop Hypertension) ricca di frutta, verdura, cereali integrali e che prevede l'assunzione della quota proteica attraverso legumi e carni bianche, ma un consumo minimo di carne rossa, e questo ha spinto molti consumatori a pensare di eliminarla del tutto.

L'equipe di studiosi diretta dal dottor Roussel ha così deciso di procedere al confronto di tre diverse diete a basso contenuto di grassi, di cui una che prevedeva il consumo di carne rossa. Ebbene, in tutti i casi si è registrato un calo sostanzialmente simile dei livelli di colesterolo.

Secondo i ricercatori, "lo studio ha dimostrato come un incremento dell'apporto di carne di manzo non modifichi in peggio il rischio cardiovascolare e consenta comunque di ridurre il colesterolo".