

Pubblichiamo estratto dell'intervento del Presidente Angelotti

"Vivere sani, mangiare bene"

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo. Questa considerazione è facilmente visibile visitando i nostri negozi, supermercati e centri shopping in genere. Accanto alla disponibilità illimitata di cibo viaggiano notevoli rischi per la salute derivanti da un regime alimentare disordinato. Viviamo in un'epoca dove all'allungarsi dell'aspettativa di vita si registra anche la crescita del rischio di patologie come obesità, malattie metaboliche e cardiovascolari. L'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma "La Sapienza" d'intesa con il Ministero della Salute, ha elaborato uno studio sui consumi alimentari giornalieri consigliati; nel quale vengono date indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno secondo il criterio del "benessere". E' uno studio importante che condividiamo. Un insieme di elementi che giudichiamo corretti, in quanto si oppongono al consumismo sfrenato che in campo alimentare produce danni alla salute. La salute dei nostri clienti è un patrimonio delle nostre aziende e, dunque, ben vengano le indicazioni scientifiche alla corretta alimentazione e alla cura del benessere fisico, come le sollecitazioni alle attività sportive e motorie in genere. Il movimento, insieme al giusto equilibrio alimentare ci permette di mantenere sano il nostro organismo.

oooooooooooo

I primi uomini erano cacciatori dediti soprattutto a battute di caccia durante le quali riuscivano a volte a procurarsi della carne. Con la rivoluzione agricola l'uomo divenne stanziale, iniziò la coltivazione dei campi e l'allevamento degli animali, riuscendo così a mangiare carne più spesso.

Le specie animali più consumate sono il bovino, il maiale, gli ovini, i conigli etc. La carne viene consumata fresca, come molti altri alimenti e come tale può subire delle modificazioni dovute a fattori chimici, fisici e biologici. Per questi motivi la carne oggi viene conservata al buio e al freddo ed è ben confezionata. La cottura della carne è molto importante, sia perché ne migliora l'igienicità, sia perché si riesce a masticare e a digerire più facilmente. Cuocendo però questo alimento perde acqua in cui sono contenuti sali minerali e vitamine e più è lunga la cottura più liquido si perde. In una adeguata alimentazione il consumo di carne è fondamentale perché contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità. Vitamine come il gruppo B12, minerali come lo zinco, il ferro e il rame sono essenziali per il nostro organismo e possiamo trovarli nella carne. La porzione ideale di carne è di 100 gr. (cruda) al giorno per 5 giorni la settimana, variando da carni rosse come bovino e suino magro, a carni bianche come pollame e vitello. Questa diversità tra carni bianche e carni rosse non è dovuta alla quantità di ferro in esse contenuto, ma alla maggiore o minore presenza di mioglobina, pigmento che si combina con l'ossigeno determinandone il colore rosso.

oooooooooooooooooooo

Altri alimenti fondamentali per il nostro organismo legati all'utilizzo della carne e derivati, sono i salumi e le uova. La salatura per la conservazione della carne ha radici antichissime. Già gli egizi ricorrevano alla salatura per la conservazione di insaccati e salami. Nel XX secolo divenne protagonista dei processi di conservazione delle carni suine. I salumi possono essere classificati in due grandi categorie: insaccati (salame, mortadella, salsicce) e non insaccati (prosciutto cotto e crudo, bresaola, pancetta etc.). La prima fase del processo produttivo è la preparazione delle carni, seguita dalla loro triturazione e impastatura. Si procede poi all'insaccatura in involucri, in origine di natura animale, ora di tela o plastica, all'asciugatura e alla loro essiccazione. La stagionatura dura da uno a cinque mesi in appositi spazi.

I salumi forniscono proteine essenziali e facilmente digeribili. Sono inoltre una fonte di vitamine del gruppo B e di minerali. Essi sono una buona alternativa alla carne, tuttavia vanno consumati con attenzione per evitare un innalzamento dei livelli ematici di colesterolo. Inoltre per la loro conservazione i salumi richiedono un trattamento con il sale che aumenta il loro contenuto in sodio, vanno quindi consumati con moderazione per chi soffre di ipertensione arteriosa.

La porzione di riferimento corrisponde a 50 g. fino a 3 volte la settimana. Grazie alle moderne tecniche di allevamento dei maiali si è cercato di equilibrare il contenuto di grassi saturi ed insaturi e di diminuire, quindi, la percentuale di colesterolo contenuta nei salumi italiani che è molto simile a quella delle carni di manzo, pollo etc. Per quanto riguarda le uova, il loro consumo si fa risalire all'epoca dei persiani, i quali in occasione dell'arrivo della primavera, come doni propiziatori si regalavano uova di gallina come simbolo della nuova vita.

Le uova vanno consumate fresche, secondo il regolamento CEE l'indicazione della data di durata minima viene apposto al momento dell'imballaggio. La data di durata minima è la data fino alla quale le uova mantengono le loro caratteristiche in corrette condizioni di conservazione.

La conservazione industriale delle uova intere può essere fatta tramite refrigerazione. Le uova da refrigerare devono essere fresche e sane, pulite senza lavaggio.

Le uova sono impiegate da sempre nell'alimentazione umana direttamente, ma anche per la preparazione di cibi diversi. Esse hanno notevoli pregi nutrizionali. Le proteine in esse contenute sono di alto valor biologico, tanto che per anni la composizione proteica dell'uovo è stato il riferimento per valutare la qualità delle proteine degli altri alimenti. Le uova hanno un basso apporto di calorie, un uovo di gallina intero fornisce 75 Kcal.

La porzione di riferimento è di un uovo massimo 2 volte la settimana. La corretta alimentazione del consumatore è al centro delle politiche di vendita dei professionisti dell'alimentazione. E' interesse dei distributori e dei commercianti di vicinato alimentare operare per il benessere dei propri consumatori.

Un consumatore sano è un consumatore vitale, felice di mangiare bene, di gustare i cibi, di godere dei sapori, di apprezzare le prelibatezze dei nostri prodotti tipici. Tutto il contrario di un consumatore appesantito dai pensieri derivanti da una salute malferma o attaccata da obesità o altre patologie legate all'alimentazione.

Un macellaio informato può svolgere un ruolo di consulente del cliente. Vendere qualità è un obiettivo primario degli operatori professionali. Altra cosa è vendere quantità.

Oggi occorre invertire la tendenza consumistica all'incentivazione dei volumi, tipico della Distribuzione moderna su grandi superfici.

Puntare alla qualità, favorire il consumo consapevole, orientare gli acquisti, è uno dei cardini del progetto "Guadagnare salute" promosso dal Ministero della Salute a cui la Fiesa-Assomacellai ha partecipato e promosso in modo convinto.

La coerenza è necessaria per le istituzioni e per gli operatori economici e sociali; la qualità ha dei costi insostenibili dati dalla selezione delle materie prime, dai capitolati di produzione, dalle norme igienico-sanitarie, dai protocolli di corretta prassi commerciale. Il salto nel buio rappresentato da operatori non professionali è grande ed è pagato con offerte poco credibili. Ecco perché negli acquisti riteniamo occorra privilegiare gli esercizi specializzati, professionali che, sotto questo punto di vista, hanno un grande futuro.