

Alimentazione e sport. Il dottor Emanuele Giordano domani a Soverato: “Ridurre il consumo di carne? Ci sono solo vantaggi”

Fondamentale osservare la più ampia variabilità e una rotazione periodica dei cibi consumati

“Ci sono solo vantaggi a ridurre - o ad eliminare per chi ha ragioni animaliste - le proteine animali di qualsiasi tipo”. Ad affermarlo è il dottor Emanuele Giordano che, domani (15 novembre) alle 10, terrà una conferenza a Soverato sul tema “Alimentazione Evolutiva. Dalla Dieta Mediterranea, alla Vegetariana alla Vegana. Prospettive e differenze. Problemi e adattamenti”. L'iniziativa è in programma presso



la palestra Flex Gym, in contrada Cuturella e rientra nell'ambito delle attività promosse dal progetto culturale “Naturium”. “Affronteremo insieme - spiega Giordano - quali adattamenti ai fini estetici, di salute e sportivo agonistici comporta un'Alimentazione Evolutiva. E parleremo anche di possibili e vantaggiose integrazioni con supplementi nutrizionali. Ci sono solo vantaggi a ridurre, o ad

eliminare per chi ha ragioni animaliste, le proteine animali di qualsiasi tipo, perché se è vero che un regime alimentare basato sulla Dieta Mediterranea (essendo un regime a prevalenza vegetale), e un regime latte-ovo-vegetariano è perfettamente salutare ed efficace per qualsiasi attività performativa, lo stesso possiamo oggi dire con certezza per un regime di tipo vegano”. Secondo il dottore Giordano “rimane in ogni caso fondamentale in qualsiasi regime alimentare osservare la più ampia variabilità alimentare e una rotazione periodica dei cibi consumati”. “La difficoltà ad avere risultati uniformi circa i vantaggi o i possibili danni dal consumo di carne rossa - prosegue - dipendono da oggettive difficoltà a costruire studi omogenei. Esempi: tipo di carne rossa, allevamento, tipo di cibo consumato, condizioni di macellazione, tipo

di cottura, associazione o meno a verdura, frutta e legumi, quantità consumate al giorno, settimanalmente, tipo di attività o meno di esercizio fisico, risposta del biotipo intestinale (microbioma personale). Tuttavia, l'atteggiamento precauzionale e l'indicazione che vari organismi internazionali hanno dato recentemente e in passato circa l'opportunità di ridurre i consumi, nasce oltre che da una miriade di prove sperimentali biologiche, da molteplici studi epidemiologici e di osservazione su grandi numeri di soggetti e di lunga durata, i cui risultati sul rischio sono stati ben valutati sul piano della significatività statistica (la quantificazione del rischio di



probabilità). E questi risultati si basano in ogni caso sulla considerazione del tipo generale di qualità di carne che circola maggiormente a livello di produzione Mondiale e quindi di consumo”. Come dire: sì ben vengano eventuali allevamenti al pascolo con produzione di carne più sana, ma per una

popolazione di miliardi di persone, ciò che ci interessa non è il mondo ideale, ma il mondo reale. Qui ed oggi. “Una dieta sostenibile - conclude il relatore che interverrà domani a Soverato - benefica per la persona, gli animali e l'impatto ambientale e proiettata sulle stime di richieste mondiali di carne, impone una forte riduzione dei suoi consumi e l'applicazione di scelte alternative, altrettanto salutari. Non siamo più nel Paleolitico dove avevamo ancora bisogno di carne per fare evolvere il cervello. Il cervello evoluto ora c'è e per mantenerlo non serve più per sostenerlo, ricorrere alla carne. E certamente conviene ridurla”. L'incontro “Naturium” di domani si svolgerà con la preziosa collaborazione del Centro Sportivo Educativo Nazionale (Csen), che interverrà con il presidente provinciale dottor Francesco De Nardo. Il tutto è stato organizzato grazie al contributo di Urban Market, +Watt, palestra Flex Gym e con il patrocinio dell'amministrazione comunale di Soverato.