

Le carni bianche

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) » [Cibi e sostanze salutari](#) »

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Le carni di animali da cortile quali polli, tacchini, conigli, capponi, ecc. fanno parte da secoli della tradizione culinaria italiana e fin dai tempi più remoti sono state apprezzate per le loro proprietà nutritive e per il loro basso contenuto di [grassi](#) e di altre sostanze dannose per l'organismo. Le carni bianche sono pertanto un alimento indispensabile per una [dieta](#) sana ed equilibrata.

La denominazione "carne bianca" deriva dal colore che assumono dopo essere state macellate, rispetto alle carni bovine, ovine e suine, dette "carne rosse", e a quelle "nera" (cacciagione). Le carni bianche, anche dopo la cottura, mantengono sempre una **grande leggerezza e digeribilità**, spesso alla base del loro larghissimo consumo. Altra caratteristica delle carni bianche è una buona **masticabilità**, dovuta alle [fibre](#) più sottili rispetto alle carni di ovini e suini. La scelta di consumare carni di animali da cortile dipende però spesso da un fattore psicologico del tutto non secondario. Tali carni infatti sono povere di tessuto connettivo, ciò si traduce in una scarsa quantità di "nervo" e in una maggiore quantità di "sostanza".

Cosa contengono: tante [proteine](#) e pochi [grassi](#).

Le carni bianche hanno **elevatissimo contenuto proteico**. Tutti sanno che le proteine animali sono molto più assimilabili di quelle vegetali e le carni di animali da cortile sono particolarmente indicate per coloro che devono assumere tali sostanze. Le **proteine**, contenute nei tessuti animali e vegetali, sono estremamente utili all'uomo. Le proteine animali però contengono uno spettro aminoacidico completo. In una coscia di pollo troviamo circa 18.5 g di presenza proteica per 100 g di prodotto, mentre nel tacchino ne troviamo ben 24 g. Moltissime sono le funzioni delle [proteine](#). Innanzitutto esse favoriscono la produzione di ormoni, anticorpi ed enzimi. Le proteine contenute nelle carni bianche inoltre garantiscono una alta presenza di aminoacidi ramificati. Tali sostanze aiutano l'organismo ad espellere le tossine prodotte da un'intensa attività fisica. Ecco perché il pollo è l'alimento principe dell'alimentazione dei culturisti. Anche l'apporto energetico è di tutto rispetto: la fesa di tacchino contiene circa 170 Kcal. mentre la carne di gallina ne contiene circa 195 Kcal. La presenza di **grassi** invece è quasi irrilevante. I petto di pollo contiene l'1% di [grassi](#), mentre il tacchino 1.5%. In realtà i grassi ci sono, ma sono concentrati nella pelle e perciò è possibile scartarli molto facilmente. Le carni bianche, anche sotto questo aspetto, si confermano un prezioso alleato per chi vuole mantenere sotto controllo il proprio peso. Il grasso contenuto nelle carni bianche è molto simile a quello vegetale,

poiché nelle carni di tacchini e polli predominano i **grassi polinsaturi** (acido linolenico e acido linoleico). Altra caratteristica è la presenza di **colesterolo** molto ridotta. La carne bianca inoltre contiene anche moltissimi **Sali minerali** quali potassio, manganese, magnesio, fosforo e rame.

Un alimento sano per la terza età.

Le carni avicole sono inoltre molto indicate per la dieta di **persone anziane** in quanto più soggette a determinate patologie come obesità, ipercolesterolemia o ipertensione arteriosa. Le carni bianche infatti, come abbiamo già avuto modo di illustrare, sono poverissime di **grassi saturi** ma molto ricche di **proteine nobili**. Si tratta quindi di alimenti che forniscono un equilibrato apporto nutritivo, perfetti per un'alimentazione equilibrata destinata ai più anziani.

Polli in libertà.

La produzione avicola italiana può vantare il primato europeo di qualità ed è il primo settore zootecnico nazionale per dimensioni, fatturato e autosufficienza, tanto che i prodotti avicoli italiani sono esportati in tutta Europa. Al contrario di quanto comunemente si crede, in Italia, polli, galline, capponi, faraone, etc.. sono allevati quasi esclusivamente "a terra", liberi cioè di muoversi in ambienti spaziosi e luminosi. Ciò permette loro di crescere in modo sano e rispettando le naturali tappe dello sviluppo dell'animale, senza forzature. L'allevamento in batteria di polli, molto usato fino a qualche anno fa, infatti, si è rivelato nella maggior parte dei casi del tutto infruttuoso. Solo le galline destinate alla produzione di uova oggi sono allevate in batteria, al fine di ridurre possibili contaminazioni batteriche sulle uova destinate al largo consumo. Tuttavia, l'avicoltura italiana, nonostante i danni derivanti dai timori per l'influenza aviaria (tra l'altro mai manifestatasi nei nostri allevamenti), è ancora un settore in cui quotidianamente si svolge la ricerca di tecniche nuove per migliorare produttività e la sicurezza sanitaria, sempre rispettando il **benessere** degli animali.

Nando Merisi