

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ANZIANI, MEGLIO CUOCERE BENE LA CARNE

Le persone anziane dovrebbero mangiare carne ben cotta piuttosto che al sangue. Un piccolo studio, condotto in Francia, suggerisce che la carne non completamente cotta renderebbe più difficile l'assimilazione delle proteine. La ricerca è stata condotta coinvolgendo dieci partecipanti tra i 70 e gli 82 anni di età. Le persone consumavano in due occasioni un pasto con carne, marcata con l'isotopo ^{15}N contenente 30 grammi di proteine. In un caso la carne era cotta per 5 minuti a 55 gradi, nell'altro per 30 minuti a 90 gradi. La carne veniva poi tritata. Veniva misurato l'assorbimento delle proteine della carne, utilizzando la marcatura isotopica e verificando la concentrazione plasmatica dopo il pasto degli aminoacidi indispensabili. Le persone anziane avevano un'assimilazione inferiore nel caso della carne meno cotta, mentre i soggetti giovani non mostrano differenze. La ricerca è importante perché in età avanzata compaiono spesso problemi di sarcopenia.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista scientifica *The American Journal of Clinical Nutrition*

Fonte: Buffière, C., Gaudichon, C., Hafnaoui, N., Migné, C., Scislowsky, V., Khodorova, N., ... & Santé-Lhoutellier, V. (2017). In the elderly, meat protein assimilation from rare meat is lower than that from meat that is well done. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 106(5), 1257-1266.