

**SANITÀ** **KO** Due ricerche sfatano il mito veg

## La carne rossa fa bene, specie agli anziani

» CHIARA DAINA



La demonizzazione della carne nell'epoca delle diete vegan potrebbe avere le ore contate. "Un consumo ragionato di carne non solo rende sostenibile la filiera produttiva ma aiuta a rimanere meglio in salute, soprattutto gli anziani": Francesco Landi, primario di Riabilitazione geriatrica al Policlinico Gemelli di Roma, sfata i pregiudizi sui pericoli delle proteine di origine animale con uno studio pubblicato sul *Journal of gerontology and geriatrics* in cui viene dimostrato che il basso consumo di carne negli over 50 incide negativamente sulla performance muscolare.

**"INVECCHIANDO** c'è la tendenza a mangiare di meno questo alimento o addirittura ad abolirlo. E i muscoli ne risentono – spiega Landi, che con il suo team da Expo 2015 ha raccolto dati su dieta e stili di vita in 10mila soggetti tra 18 e 98 anni –: si fa più fatica a fare le scale, sollevare pesi, sedersi e alzarsi dalla sedia". Secondo una ricerca uscita su *Lancet* il 3 aprile e condotta in 195 Paesi, la dieta che più è correlata al rischio di mortalità è quella ricca di sale. Mentre quella a base di carne rossa o processata risulta essere tra le più salubri.

