

## **GLI AFFETTATI**

Alcuni sostengono che gli affettati non dovrebbero essere mai consumati, per via dei vari difetti che presentano. Dal mio punto di vista, però, un'opinione del genere è errata, se non altro per l'apporto che i salumi garantiscono in proteine di alto valore biologico, come sono in genere tutte quelle di origine animale.

Soprattutto, poi, è sbagliato, come si suole dire, "fare di ogni erba un fascio", ossia mettere gli affettati tutti sullo stesso piano. Ce ne sono alcuni, infatti, per i quali si può affermare che i pregi sono notevolmente superiori ai difetti; sono essenzialmente questi quattro: la bresaola, la fesa di tacchino, il prosciutto crudo e il prosciutto cotto. E' preferibile, ad ogni modo, che gli ultimi due, prima del consumo, vengano privati di molta della parte bianca, quella che è ricca di lipidi poco sani, quali sono quelli chiamati "saturi". Il difetto principale di altri salumi (si pensi al salame o alla mortadella o alla coppa), del resto, è proprio quello di apportare una grande quantità di questi grassi.

Per un ragazzo, in ogni caso, è una scelta da considerare molto buona (assai migliore di quella di prendere una merendina o una brioche) mangiare nell'intervallo scolastico o come merenda pomeridiana un panino con il prosciutto crudo o con la bresaola.

Altrettanto valido è assumere come secondo, a pranzo o a cena (in alternanza, per esempio, con il pesce, con il pollame o con la carne bovina magra). un piatto di bresaola, di prosciutto cotto o crudo o di fesa di tacchino.

Si tenga presente che gli affettati di cui si è parlato contengono anche vitamine del gruppo B. Un loro difetto comune è quello di essere ricchi di sale, dunque di sodio, una sostanza il cui eccesso fa sicuramente male, specie ad alcune persone. Chi ha la pressione sanguigna alta, per esempio, è bene che non li consumi di frequente e in quantità eccessive.

Nel giovane che pratica sport e che compie con regolarità varie sedute settimanali, però, un apporto di sodio ha anche degli aspetti positivi, Gli allenamenti, infatti, sono sempre accompagnati dalla produzione di sudore e, quindi dalla perdita di sali minerali, fra i quali è proprio il sodio il più abbondante, essendo presente in una quantità pari a circa un grammo per ogni litro di sudore. Una restrizione nell'assunzione di sodio in questi atleti è spesso accompagnata da un rischio molto aumentato di incorrere in crampi muscolari.

Anche nel pasto che precede la partita di calcio può andare molto bene, anche per la loro ottima digeribilità, consumare bresaola, prosciutto o fesa di tacchino.

Enrico ARCELLI