

Sommario: carne di origine vegetale e salute in Europa

Diversificare l'approvvigionamento proteico in Europa è essenziale per affrontare le sfide sanitarie globali come il cambiamento climatico, la sicurezza alimentare, la resistenza antimicrobica e il rischio di pandemie. Nel frattempo, le malattie legate all'alimentazione rappresentano sempre di più un onere crescente per le economie e i sistemi sanitari europei. Aumentare la percentuale di alimenti di origine vegetale nella nostra alimentazione è quindi una priorità per le istituzioni e la carne vegetale ha un ruolo chiave in questa transizione.

Esponenti del mondo scientifico e politico stanno iniziando a riconoscere i vantaggi dei prodotti a base di proteine vegetali, ma molti si interrogano ancora sui loro benefici nutrizionali. Qui viene proposta un'istantanea della letteratura scientifica esistente, delle domande più frequenti e delle priorità principali per la carne vegetale e la salute pubblica in Europa.

Che cos'è la carne vegetale?

La carne vegetale replica l'aspetto, la cottura e il sapore della carne convenzionale, ma è prodotta a partire da piante o funghi.

È salutare?

Esistono ampie differenze tra i prodotti e i paesi, ma in media la carne di origine vegetale in Europa ha un buon profilo nutrizionale.

Rispetto alle evidenze sui numerosi benefici degli alimenti non processati di origine vegetale, come cereali integrali, legumi e verdure, la ricerca sull'impatto dei prodotti a base di proteine vegetali sulla salute è ancora limitata, ma gli studi preliminari suggeriscono che la sostituzione della carne convenzionale con carne di origine vegetale potrebbe:

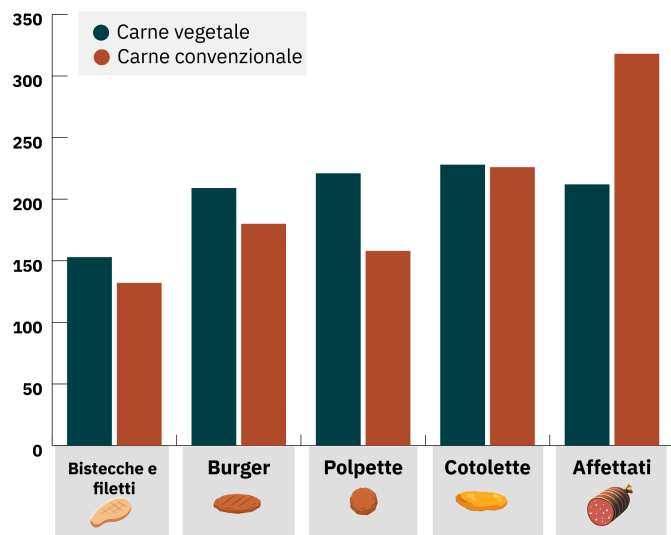
- **Ridurre** il rischio di **malattie cardiache**, la principale causa di morte in Europa.
- **Ridurre** il rischio di cancro all'intestino, la seconda causa di morte per cancro in Europa.
- **Migliorare** la salute dell'intestino.
- **Contribuire a mantenere** un peso ottimale.

Insieme alle iniziative già in corso per rendere più disponibili e accessibili i cibi di origine vegetale come cereali e legumi, la carne plant-based può quindi fornire ai consumatori alternative comode e facili da incorporare nella loro dieta mentre passano a un'alimentazione più vegetale.

Come si collocano la carne vegetale e quella convenzionale italiane rispetto alle indicazioni dell'UE?

Lo studio condotto sui prodotti plant-based in [Italia](#) suggerisce che la carne di origine vegetale ha un buon profilo nutrizionale.

Nella pagina seguente sono riportati i grafici che mostrano i risultati di questo studio sui prodotti a base di carne vegetale in Italia e il confronto con gli equivalenti di carne convenzionale su parametri chiave. I valori che seguono sono valori medi dei prodotti nel 25-75% del percentile di ogni categoria. Sono stati inclusi 269 prodotti a base di carne vegetale e 269 prodotti a base di carne convenzionale.



Calorie

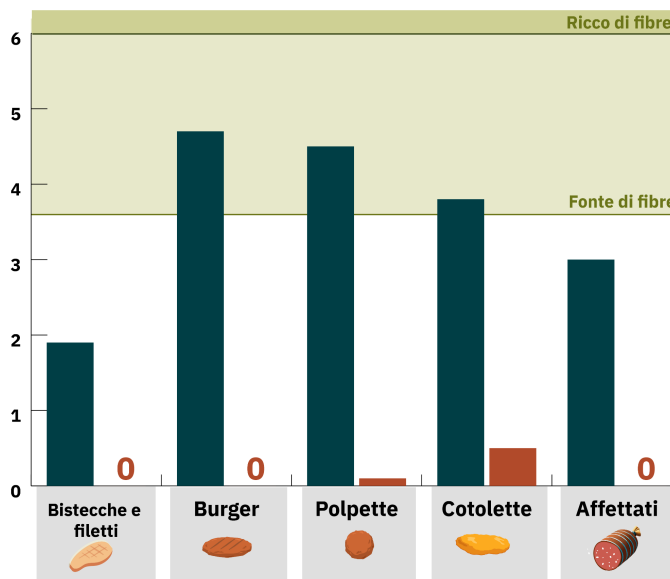
Calorie per 100g nella carne vegetale e convenzionale in Italia

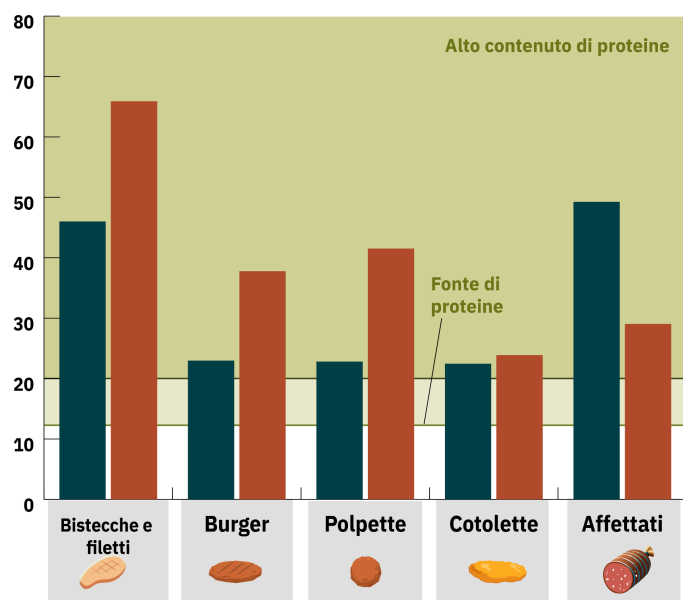
Lo studio ha rilevato variazioni nel numero di calorie/100 g sia nei prodotti a base vegetale che in quelli convenzionali, a seconda delle categorie. Le bistecche, i filetti e gli hamburger a base vegetale avevano un numero di calorie leggermente superiore, con una differenza maggiore per le polpette. Per le cotolette, la carne vegetale e quella convenzionale erano molto simili, ma gli affettati vegetali avevano significativamente meno calorie delle loro controparti convenzionali.

Fibre

Fibre per 100 g nella carne vegetale e convenzionale in Italia rispetto ai valori di riferimento UE

In tutti i prodotti a base di carne di origine vegetale è stata riscontrata una quantità di fibre significativamente maggiore rispetto alle loro controparti di origine animale, con hamburger, polpette e cotolette che raggiungono la soglia necessaria per essere considerati una fonte di fibre.





Proteine

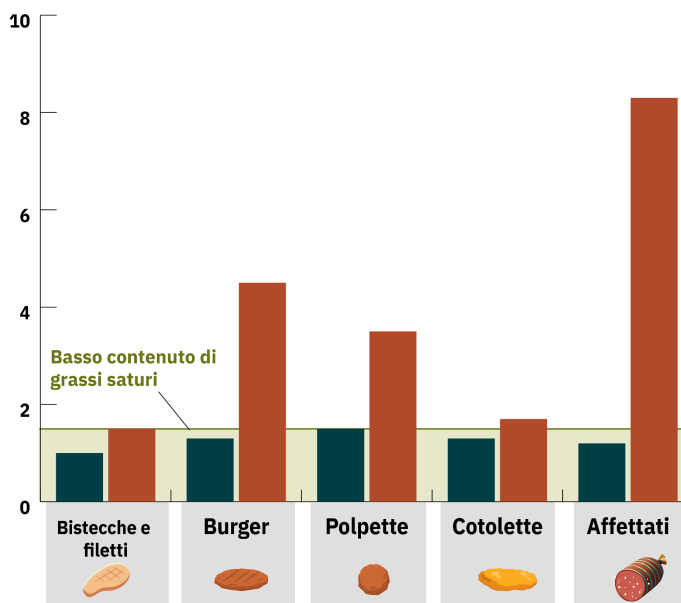
Proteine in percentuale di calorie nelle carni vegetali e convenzionali in Italia rispetto ai valori di riferimento UE

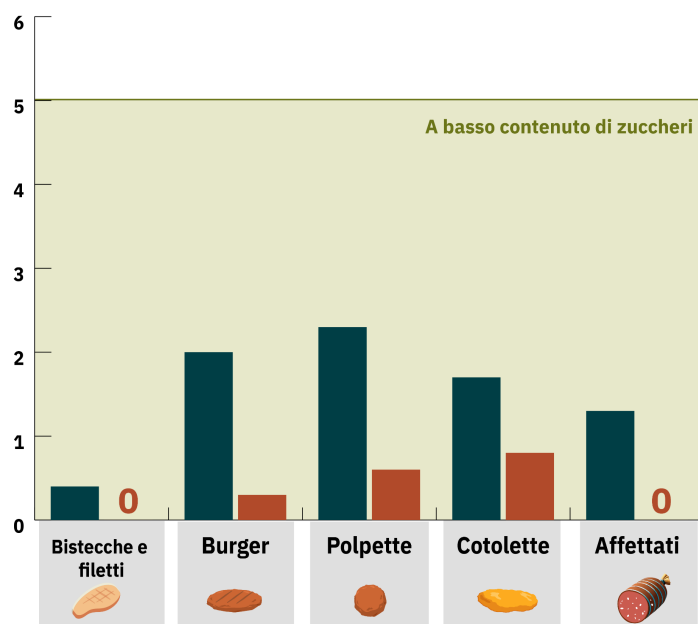
Tutte le categorie considerate rientrano tra gli alimenti ad alto contenuto di proteine, ma si osservano ancora una volta differenze per categoria. Pur mantenendo un elevato contenuto proteico, la carne di origine vegetale presenta in genere una percentuale inferiore di proteine nelle categorie bistecche e filetti, hamburger e polpette. Le cotolette vegetali e quelle convenzionali sono simili, mentre gli affettati vegetali presentano un contenuto di proteine maggiore.

Grassi Saturi

Grassi saturi per 100 g nella carne vegetale e convenzionale in Italia rispetto ai valori di riferimento UE

Tutte le categorie di carne vegetale sono risultate a basso contenuto di grassi saturi, mentre solo le bistecche e i filetti di carne convenzionale lo sono. I livelli di grassi saturi costituiscono oltre il 20% delle calorie totali in hamburger, polpette e affettati animali. Le linee guida italiane per una dieta sana raccomandano che i grassi saturi costituiscano meno del 10% delle calorie totali.





Zuccheri

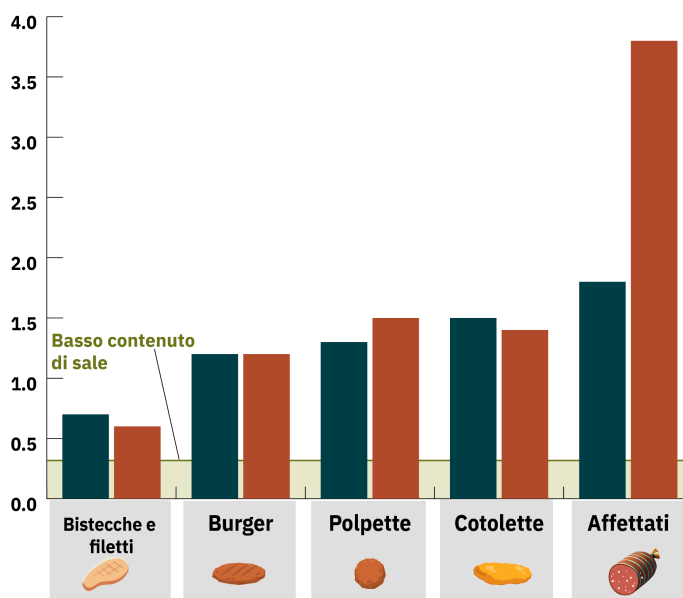
Zuccheri per 100 g nella carne vegetale e convenzionale in Italia rispetto ai valori di riferimento UE

Tutti i prodotti, sia vegetali che convenzionali, sono stati valutati come a basso contenuto di zuccheri, anche se quelli a base vegetale presentano valori più elevati rispetto agli equivalenti animali.

Sale

Sale per 100 g nella carne vegetale e convenzionale in Italia rispetto ai valori di riferimento UE

I prodotti a base vegetale e quelli a base di carne convenzionale sono sostanzialmente simili in termini di contenuto di sale, con l'eccezione degli affettati a base vegetale, che presentano quasi la metà del sale rispetto alle controparti convenzionali.



Micronutrienti

Nel contesto della diversificazione delle proteine e della necessità di adottare modelli alimentari maggiormente basati sugli alimenti vegetali, i prodotti plant-based offrono uno dei modi più semplici per fornire micronutrienti chiave che possono essere carenti nelle materie prime vegetali.

Il modo in cui viene prodotta la carne vegetale può [aggiungere nutrienti importanti](#) e [renderne altri più facili](#) da elaborare per l'organismo (più biodisponibili).

La fortificazione con nutrienti chiave (come il ferro o la vitamina B12) presenta molte opportunità, ma i produttori di carne vegetale si trovano attualmente ad affrontare diversi ostacoli:

- Gli alimenti fortificati **non possono essere certificati biologici** (ma la carne di animali nutriti con lo stesso fortificante può esserlo), a meno che non sia permesso esplicitamente dalla legislazione nazionale.
- La fortificazione può essere costosa.
- L'attenzione crescente per le liste di ingredienti brevi spesso non tiene conto di ingredienti aggiunti 'buoni' come la fortificazione.

I produttori possono essere riluttanti a pagare di più per i fortificati se ciò si traduce in un prodotto meno desiderabile per i consumatori, per cui i tassi di fortificazione della carne di origine vegetale in Europa variano in modo significativo da paese a paese.

I micronutrienti importanti quando parliamo di fortificazione sono:

- **Vitamina B12.** Prodotta dai batteri. La fortificazione è già la fonte primaria nelle diete europee, ma di solito attraverso animali da allevamento alimentati con mangimi fortificati.
- **Ferro.** Largamente disponibile in legumi e cereal integrali, ma più difficile da ottenere da queste fonti. La carne a base vegetale può offrire **una biodisponibilità simile** a quella degli alimenti animali.
- **Calcio.** La carne tradizionale non contiene calcio, ma la carenza nella popolazione è frequente e la biodisponibilità è limitata nei vegetali, quindi la carne vegetale potrebbe contribuire a soddisfare questa esigenza.
- **Omega-3 a catena lunga (EPA e DHA).** Prodotti dalle alghe. I prodotti ittici sono oggi una fonte primaria nelle diete europee, ma la carenza di questi nutrienti è frequente. È cruciale trovare nuove fonti, poiché l'attuale produzione di pesce è insostenibile e **già insufficiente** per soddisfare il fabbisogno globale.
- **Zinco.** I cibi a base vegetale ne hanno una bassa disponibilità. Le carni vegetali a base di micoproteine potrebbero migliorare l'apporto di questo micronutriente.
- **Iodio.** Si trova nelle alghe e nei prodotti ittici. La carenza è comune in Europa e altri tipi di fortificazione, come quella del sale, hanno dato risultati positivi.

Altri importanti benefici per la salute pubblica

Anche al di là della riduzione del consumo eccessivo di carne rossa e lavorata, esistono importanti benefici per la salute pubblica associati a una riduzione del consumo di tutti i tipi di carne convenzionale:

- **Combattere il cambiamento climatico.** Il cambiamento climatico rappresenta una delle maggiori minacce alla salute pubblica nell'era moderna. L'agricoltura animale convenzionale rappresenta il **20% delle emissioni globali di gas serra** ed è la principale fonte di emissioni di metano. Il passaggio alla carne di origine vegetale potrebbe ridurre queste emissioni dell'**80-90%**.
- **Contrastare la resistenza agli antimicrobici.** Gli antibiotici sono il fondamento della medicina moderna, ma l'uso eccessivo sta iniziando a rendere le malattie comuni incurabili e le operazioni di routine pericolose, causando circa **133.000 morti all'anno** in Europa. Nella UE, metà degli antibiotici utilizzati nella regione viene somministrata agli animali d'allevamento, **contribuendo alla crescita e alla diffusione** dell'antibiotico-resistenza. La produzione di carne a base vegetale non richiede antibiotici.
- **Riduzione del rischio pandemico.** L'utilizzo di animali per l'alimentazione è uno dei principali **fattori di pandemie**, sia per l'esposizione alle malattie che circolano tra gli animali d'allevamento sia per l'aumento dell'esposizione agli animali selvatici dovuto alla

deforestazione. La carne di origine vegetale è prodotta senza animali e richiede una quantità di suolo significativamente inferiore per la produzione, riducendo al minimo entrambi questi fattori.

- **Mitigare l'insicurezza alimentare.** Guerra, shock climatici e vulnerabilità della catena di approvvigionamento stanno già causando carenze alimentari - eppure l'Europa attualmente somministra agli animali il **45% di tutti i raccolti** che produce. Per soddisfare la crescente domanda globale di carne e tutelare al contempo la sicurezza alimentare, la diversificazione delle proteine è essenziale.

Domande frequenti

La carne di origine vegetale non è ultra-lavorata?

La carne di origine vegetale è una delle categorie di prodotti che i consumatori associano maggiormente all'essere un alimento ultra-lavorato (ultra-processed foods, UPFs), ma la ricerca ha scoperto che la denominazione ultra-lavorato non sempre dice molto su quanto un alimento sia "sano".

Se si confrontano le carni di origine vegetale con le definizioni tipicamente utilizzate per gli UPF, è chiaro che queste non rientrano propriamente in tale definizione. Oltre ai metodi utilizzati per produrli, gli UPF sono spesso definiti come alimenti ad alto contenuto calorico, ad alto contenuto di zuccheri, ad alto contenuto di grassi saturi e a basso contenuto di fibre - e nessuna di queste caratteristiche si applica alla carne di origine vegetale.

La carne di origine vegetale è raramente menzionata negli studi di riferimento sugli UPF, e negli studi che suddividono l'impatto per gruppo di alimenti, gli UPF che forniscono una fonte di fibre come la carne di origine vegetale non sono stati associati a rischi per la salute. Tuttavia, la carne convenzionale ultra-lavorata, che spesso nella dieta sostituisce la carne di origine vegetale, costituisce una percentuale significativa delle UPF consumate, ed è spesso un sottogruppo associato a effetti particolarmente negativi sulla salute.

Vi è una crescente critica agli UPFs come criterio negli studi scientifici, in quanto viene spesso applicato in modo incoerente. Sembra probabile che altri fattori all'interno degli alimenti, come l'alto contenuto di zuccheri, sale e grassi saturi, o altri ingredienti già noti per essere dannosi in eccesso, come l'alcol e il caffèina, siano i principali responsabili degli esiti osservati. Maggiori informazioni su questo argomento sono disponibili qui.

Non è meglio mangiare alimenti integrali di origine vegetale piuttosto che carne di origine vegetale?

La ricerca ha ripetutamente rilevato che gli alimenti vegetali, come frutta, verdura, legumi, frutta secca e cereali integrali, fanno incredibilmente bene alla salute. Inoltre, molti di essi sono economici e facilmente reperibili. Nonostante ciò, il consumo eccessivo di carne rimane un problema.

Il gusto e il prezzo sono tra le barriere più significative per i consumatori che cercano di cambiare o migliorare la loro dieta - quindi, per molti consumatori, l'idea di sostituire la loro carne preferita con legumi, noci e verdure è irrealistica.

Pertanto, se da un lato è importante aumentare la disponibilità e l'accessibilità degli alimenti integrali a base vegetale, dall'altro anche opzioni come la carne vegetale possono svolgere un ruolo cruciale, in

quanto sono più facili da incorporare nella dieta dei consumatori nel percorso verso un'alimentazione più vegetale.

Come influisce la carne vegetale sul mio microbioma?

Sempre più evidenze suggeriscono che il microbioma intestinale potrebbe essere importante per molti aspetti della salute, non solo per l'intestino, ma anche per il sistema immunitario, la gestione degli zuccheri nel sangue, il cuore e la funzione cerebrale.

Il contenuto di fibre notevolmente più elevato dei prodotti a base di proteine vegetali rispetto a quella convenzionale suggerisce che potrebbe migliorare la salute del microbioma e, sebbene finora siano state condotte solo poche ricerche in merito, due studi randomizzati e controllati hanno rilevato benefici per il microbioma associati alla sostituzione della carne convenzionale con quella vegetale.

Non è vero che la carne vegetale ha una lista di ingredienti molto lunga e che contiene additivi?

La maggior parte degli alimenti presenti nei supermercati, compresa la carne convenzionale e quella vegetale, contiene additivi. Tutti gli additivi utilizzati in Europa devono soddisfare rigorosi criteri di sicurezza alimentare, che richiedono un'ampia serie di test di qualità per poter essere utilizzati.

Tuttavia, di recente sono emerse preoccupazioni sul fatto che alcuni additivi possano avere effetti precedentemente sconosciuti. In particolare, i composti di nitrato utilizzati per conservare le carni convenzionali lavorate sono stati associati a un aumento del rischio di cancro all'intestino.

In generale, è molto più utile valutare la presenza di un ingrediente specifico piuttosto che valutare la lunghezza della lista degli ingredienti. Tra l'altro, alcune vitamine aggiunte tramite fortificazione, sono ingredienti che hanno un impatto positivo sulla salute. Allo stesso modo, la "naturalità" non è sempre un buon indicatore di salubrità: il latte non pastorizzato è più naturale, ma ha anche maggiori probabilità di contenere batteri nocivi.

Molti degli ingredienti aggiunti più comunemente utilizzati nelle carni di origine vegetale sono ben conosciuti e, dato che gli studi condotti finora hanno ampiamente dimostrato risultati positivi per la salute, è altamente improbabile che gli ingredienti utilizzati siano motivo di preoccupazione.

Questa sintesi si basa su un rapporto più ampio creato da GFI Europe con il contributo di revisori esterni esperti. [Leggi il rapporto completo qui.](#)

Conclusioni e raccomandazioni

La carne di origine vegetale offre alle persone un'alternativa semplice che può migliorare significativamente la qualità della loro alimentazione senza stravolgere le abitudini alimentari. Una maggiore adozione può anche portare benefici significativi per la salute pubblica, ma si pone soprattutto come opportunità chiave per migliorare l'apporto nutrizionale e sostenere la diversificazione delle proteine.

Il settore dovrebbe:

- **Lavorare per comunicare meglio ai consumatori i benefici per la salute** dei loro prodotti.
- **Continuare a esplorare i modi per migliorare la composizione nutrizionale**, ad esempio attraverso la fortificazione e la riduzione del sale.

I governi e i finanziatori dovrebbero investire nel progresso della ricerca per:

- **Sviluppare prodotti a base di carne vegetale di nuova generazione** per consentire l'ottimizzazione della biodisponibilità dei nutrienti e del profilo organolettico.
- **Diversificare le colture e supportare il settore primario per la produzione degli ingredienti plant-based.** Questo migliorerà la funzionalità e il valore nutrizionale degli ingredienti grezzi, ridurrà la necessità di lavorazione e ingredienti aggiuntivi e stimolerà la produzione agricola nazionale.
- **Promuovere nuove tecnologie di lavorazione (tra cui la fermentazione)** che possano mantenere o aumentare ulteriormente il valore nutrizionale degli ingredienti vegetali.
- **Promuovere la ricerca scientifica** sugli effetti sulla salute della sostituzione della carne animale con quella vegetale, per consolidare la conoscenza sull'importanza delle alternative vegetali per la salute pubblica.

Informazioni sul Good Food Institute Europe

Il Good Food Institute Europe è un'organizzazione internazionale senza scopo di lucro che si impegna a promuovere un sistema alimentare più sostenibile, sicuro e equo, trasformando la produzione di carne.

Collaboriamo con scienziati, aziende e decisori politici al fine di promuovere lo sviluppo di alternative vegetali e coltivate alla carne, rendendole deliziose, accessibili ed economicamente convenienti in tutta Europa.

Attraverso la produzione di carne vegetale e coltivata, puntiamo a ridurre l'impatto ambientale del nostro sistema alimentare e a garantire un'alimentazione adeguata a una maggiore quantità di persone, sfruttando meno risorse. GFI Europe si basa sulla generosità dei suoi sostenitori filantropici.

Ilaria Bertini, The Good Food Institute Europe

 ilariab@gfi.org