

La carne più sana da mangiare secondo i nutrizionisti

Vi siete mai chiesti quale sia davvero la carne più sana da portare in tavola quando l'obiettivo è assumere proteine di qualità senza eccedere con i grassi?

(Fonte: <https://www.salutelab.it/> 17/01/2026)

La risposta arriva dalla nutrizione scientifica ed è più semplice di quanto sembri: scegliere bene il tipo di carne fa la differenza per la salute, il peso e il benessere generale.

Le proteine sono presenti in molti alimenti di uso quotidiano: uova, pesce, legumi come lenticchie e ceci, cereali come l'avena. Tuttavia, **la carne resta una delle fonti più concentrate di proteine ad alto valore biologico**, cioè contenenti tutti gli amminoacidi essenziali di cui il nostro organismo ha bisogno.

Le proteine svolgono un ruolo fondamentale nel corpo umano: contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare, al rinnovamento di pelle, unghie e capelli e supportano il corretto funzionamento del sistema immunitario. Non si tratta quindi solo di sport o di estetica, ma di **salute a lungo termine**.

Ma se è vero che la carne è una preziosa alleata, è altrettanto vero che **non tutte le carni sono uguali**. Alcune apportano molti grassi saturi, altre sono più leggere e adatte a un consumo regolare. Come orientarsi, allora, tra banco frigo e macelleria?

Indice dell'articolo

- [1 La carne come fonte di proteine: perché è così importante](#)
- [2 Qual è la carne più sana secondo la nutrizionista](#)
- [3 Le altre carni consigliate: alternative leggere e proteiche](#)
- [4 Perché è importante limitare il consumo di carne rossa](#)
- [5 Il legame tra carne rossa e salute: cosa dice la scienza](#)
- [6 Lo sapevi che...?](#)
- [7 FAQ - Le domande più cercate su carne e proteine](#)

La carne come fonte di proteine: perché è così importante

La carne è definita “una delle migliori fonti di proteine concentrate”. A ribadirlo è la dietista americana **Natalie Rizzo**, che sulle pagine del magazine Today spiega come le proteine animali siano particolarmente efficaci nel sostenere i fabbisogni quotidiani.

Questo non significa che una dieta sana debba essere ricca di carne. Al contrario, **l'equilibrio resta la parola chiave**. Le proteine animali possono e devono convivere con quelle vegetali, in un'alimentazione varia e bilanciata.

Dal punto di vista nutrizionale, le proteine della carne:

- aiutano a preservare la massa muscolare, soprattutto con l'avanzare dell'età;

- favoriscono il senso di sazietà, utile anche nel controllo del peso;
- partecipano alla produzione di enzimi e ormoni essenziali.

Tuttavia, il beneficio dipende molto **dal tipo di carne scelto e dalla frequenza di consumo**.

Qual è la carne più sana secondo la nutrizionista

Quando si parla di carne sana, ricca di proteine e povera di grassi, la risposta di Natalie Rizzo è chiara: **il petto di pollo disossato e senza pelle**.

Questo taglio, spesso sottovalutato perché considerato “banale”, è in realtà un vero concentrato di nutrienti:

- **23 grammi di proteine**
- **solo 2 grammi di grassi**

Numeri che rendono il petto di pollo una scelta ideale per chi vuole mangiare sano senza rinunciare al gusto. La nutrizionista sottolinea che anche altre parti del pollo, come cosce e fusi, apportano proteine, ma **contengono circa il doppio dei grassi**.

La differenza, quindi, non sta solo nell'animale, ma **nel taglio scelto**.

Le altre carni consigliate: alternative leggere e proteiche

Oltre al petto di pollo, Natalie Rizzo indica altre carni che possono essere inserite tranquillamente in una dieta equilibrata. Tra queste:

- **petto di tacchino**, molto simile al pollo per contenuto proteico e basso apporto lipidico;
- **filetto di maiale**, purché scelto nella versione più magra;
- **carne bovina magra**, come il girello (rond de gîte) o la lombata di manzo.

Questi tagli consentono di beneficiare delle proteine della carne riducendo l'assunzione di grassi saturi, spesso associati a un aumento del rischio cardiovascolare se consumati in eccesso.

Perché è importante limitare il consumo di carne rossa

Le indicazioni degli esperti trovano conferma anche nelle linee guida ufficiali. In Italia, il **Programma Nazionale Nutrizionale Salute** raccomanda di **non superare i 500 grammi di carne rossa a settimana** e di variare le fonti proteiche durante i pasti.

Il consiglio è chiaro:

- privilegiare la **carne bianca**, come pollo e tacchino senza pelle;
- alternare con **pesce, uova e legumi**;
- scegliere sempre i **tagli meno grassi**.

Le linee guida suggeriscono inoltre di limitare prodotti trasformati come nuggets, cordon bleu o preparazioni industriali a base di carne, spesso ricche di sale, grassi e additivi.

Il legame tra carne rossa e salute: cosa dice la scienza

Sul tema della carne rossa interviene anche l'[Institut national du cancer](#), che ricorda come nel 2015 il **Centre international de recherche sur le cancer** abbia classificato:

- il consumo di **carni trasformate**, come salumi e insaccati, come *cancerogeno certo per l'uomo*;
- il consumo di **carni rosse** come *probabilmente cancerogeno*.

Questo non significa che la carne rossa debba essere eliminata, ma **consumata con moderazione**, inserendola in uno stile alimentare sano e vario.

Lo sapevi che...?

- Il petto di pollo è uno degli alimenti più usati nelle diete cliniche e sportive.
- La rimozione della pelle riduce drasticamente il contenuto di grassi.
- Alternare proteine animali e vegetali migliora la salute intestinale.
- Le modalità di cottura contano: grigliare o cuocere al vapore è meglio che friggere.

FAQ - Le domande più cercate su carne e proteine

Qual è la carne con più proteine in assoluto?

Il petto di pollo senza pelle è tra le carni con il miglior rapporto proteine/grassi.

La carne bianca è sempre più sana di quella rossa?

In generale sì, perché contiene meno grassi saturi, ma anche la carne rossa magra può essere consumata con moderazione.

Quanta carne si può mangiare a settimana?

Le linee guida consigliano di non superare i 500 g di carne rossa e di alternare le fonti proteiche.

I salumi sono da evitare?

Sì, andrebbero limitati il più possibile perché classificati come cancerogeni certi.