

Uno degli obiettivi del progetto IGRAL è quello di caratterizzare la qualità della carne bovina di animali di razza Sarda e Highland allevati al pascolo e di discriminarla rispetto a quella prodotta da allevamento intensivo.

Alla carne è solitamente attribuito il ruolo di fonte proteica, infatti contiene proteine di eccellente qualità perché costituite da tutti gli amminoacidi indispensabili per l'uomo, in proporzioni bilanciate e facilmente assimilabili. Anche il grasso, che purtroppo è visto come un limite alla qualità, contiene invece diversi componenti essenziali per l'organismo umano, ovvero gli acidi grassi, le vitamine liposolubili A, D, E e K, e composti antiossidanti come i carotenoidi, flavonoidi e polifenoli.

Gli acidi grassi nella carne, così come in altri alimenti, si dividono in acidi grassi saturi ed acidi grassi insaturi. Esiste una vasta letteratura sugli effetti degli acidi grassi sull'organismo umano: gli acidi grassi saturi sono spesso correlati all'insorgenza di malattie cardiovascolari in quanto responsabili dell'innalzamento dei livelli di colesterolo LDL nel sangue (il cosiddetto colesterolo cattivo), diversi acidi grassi insaturi, invece, hanno effetti positivi sulla salute dell'uomo. Tra questi **hanno un elevato valore nutraceutico gli acidi grassi polinsaturi: linoleico (precursore degli omega 6), linolenico (precursore degli omega 3) e gli acidi linoleici coniugati (CLA), una categoria di acidi grassi rappresentata soprattutto dall'acido rumenico, così chiamato perché sintetizzato principalmente nel rumine dell'animale.**

Gli acidi grassi linoleico e linolenico, introdotti nell'organismo attraverso gli alimenti, sono precursori degli acidi grassi polinsaturi della serie omega 6 e omega 3, che a loro volta sottintendono alla sintesi degli eicosanoidi che regolano i processi infiammatori ed antinfiammatori nel nostro organismo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha stimato che, affinché nell'organismo non si creino condizioni di sbilanciamento tra i diversi eicosanoidi, negli alimenti la quantità di omega 6 non debba superare 4 volte la quantità degli omega 3, cioè **è raccomandato un basso il rapporto omega6/omega3. Gli acidi omega 3 sono inoltre relazionati ad un abbassamento del rischio di contrarre malattie cardiovascolari, così come anche l'acido rumenico.** Diversi studi hanno evidenziato inoltre che **l'acido rumenico possiede effetti anticancerogeni** nei riguardi di alcuni tipi di tumori ai tessuti molli.

L'organismo umano non è capace di sintetizzare questi acidi grassi, per cui l'uomo li deve introdurre necessariamente con l'alimentazione. Il latte, il formaggio e la carne di ovini, bovini e caprini allevati al pascolo sono una delle fonti principali di CLA e acido rumenico.

Perché l'alimentazione al pascolo è importante? La quantità di acidi grassi contenuta nella carne e nel latte non è costante ma varia soprattutto in relazione al tipo di alimentazione del ruminante, e quindi al tipo di allevamento. Gli animali allevati in stalla hanno razioni standard fatte di foraggi conservati e concentrati, mentre gli animali allevati al pascolo sono liberi di selezionare la loro dieta scegliendo le essenze erbacee che preferiscono. E, **nelle diverse essenze erbacee sono presenti alte quantità di carotenoidi, di vitamina E, e di acido linolenico (omega3) che ingerite dall'animale vengono metabolizzate a livello ruminale e trasferite nel latte e nella carne degli animali.**

In conclusione, gli studi scientifici hanno osservato che la carne grass-fed:

- Ha una maggiore concentrazione di composti nutraceutici, come gli acidi linoleici coniugati (CLA), fra cui l'acido rumenico, e gli omega3;
- una maggiore concentrazione di carotenoidi, precursori della Vitamina A;
- un minor rapporto omega6/omega3, in linea con quanto raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità;
- e un maggior contenuto di antiossidanti, come la vitamina E,

rispetto ai prodotti grain-fed.

I prodotti grass-fed hanno dunque un miglior profilo di acidi grassi favorevoli alla salute umana rispetto ai prodotti grain-fed.