

---

## Il Pollo

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

L'Istituto nazionale della nutrizione ha concluso recentemente un'ampia ed approfondita indagine sul valore nutritivo di alcuni alimenti aggiornando le tabelle di composizione chimica dei prodotti avicoli. Il pollo conferma di essere in assoluto tra le carni più magre e con un'ottima composizione in acidi grassi. L'indagine evidenzia anche un altro aspetto fondamentale: i contenuti proteici del pollo sono decisamente alti smentendo così il luogo comune che riteneva le sue carni poco nutrienti. Il petto di pollo ha un contenuto proteico del 23,3 per cento superiore al valore riscontrabile nel filetto di vitellone che registra una media del 19,7 per cento. L'alta percentuale di aminoacidi essenziali come lisina, arginina e istidina rende la carne di pollo particolarmente adatta alla dieta degli sportivi e dei ragazzi. Questa carne è indicata anche alle persone anziane per la facile digeribilità dovuta alla bassa presenza di grassi e di tessuto connettivo che la rende facilmente masticabile. I polli, in Italia, da alcuni decenni sono allevati a terra, liberi di muoversi in ambienti spaziosi e luminosi. Il vecchio allevamento in batteria è vietato ed è consentito solamente per le galline destinate alla produzione di uova, ma in base ad una direttiva dell'Unione europea dal 2012 questo sistema di allevamento sarà proibito. È importante rilevare che oggi il pollo italiano vanta il primato europeo di qualità e la nostra produzione avicola è autosufficiente. Le produzioni avicole sono state oggetto di un certo allarmismo per le inquietanti notizie dell'influenza aviaria. Il nostro ministero della Salute e le autorità sanitarie competenti hanno adottato efficaci sistemi di sorveglianza e controllo degli allevamenti avicoli ed hanno indicato le seguenti linee guida per il consumo senza alcun rischio della carne di pollo e delle uova: 1) separare in frigorifero la carne di pollo cruda dagli altri alimenti ed usare contenitori specifici per le uova; 2) usare un apposito tagliere o coltello per la carne cruda da non utilizzare per altri alimenti se non dopo un accurato lavaggio; 3) consumare carne ed uova ben cotte che hanno subito una cottura ad almeno 70°C.