



[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)

Saperne di più

approfondire insieme al Pediatra

Il ruolo della carne nella crescita del bambino

La carne (bovina, suina, ovina e avicola) è un alimento essenziale nella dieta di un bambino.

La carne (bovina, suina, ovina e avicola) è un alimento essenziale nella dieta di un bambino.

Essa costituisce infatti la principale **fonte alimentare di ferro**, che è presente sotto forma "emica", cioè legato al gruppo "eme" dell'emoglobina e perciò in grado di essere assorbito direttamente dall'intestino.

Come è noto il ferro svolge un ruolo fondamentale nell'organismo umano perché serve al trasporto dell'ossigeno nel sangue e alla sintesi di molecole fondamentali per i processi chimico-metabolici. Una sua carenza può provocare patologie e sintomi diversi come anemia, ridotto sviluppo neuro-cognitivo del bambino, stanchezza ecc.

Il ferro contenuto nella carne viene assorbito per più del 20% a differenza di quello presente nei vegetali (ad esempio negli spinaci): quest'ultimo è infatti legato ad alcune sostanze chiamate fitati, che inibiscono l'assorbimento di nutrienti e ne permettono l'assorbimento solo dell'1-2%.

È dimostrato che una carenza di ferro nell'alimentazione può essere correlata con scarsi risultati scolastici, e che bambini vegetariani, nati da madre vegetariana, se non arricchiscono la propria dieta con integratori particolari, possono andare incontro al rischio di un ridotto sviluppo cognitivo.

La carne è ricca di **proteine ad alto valore biologico** perché contiene tutti i 20 aminoacidi che sono i mattoni indispensabili all'organismo per costruire le proteine; in particolare è ricca degli 8 "aminoacidi essenziali" che l'organismo umano non è in grado di produrre da solo, ma che deve necessariamente introdurre con l'alimentazione.

La carne, insieme al pesce, apporta grassi a lunga catena, gli EPA (acido eicosapentenoico) e DHA (acido docosaesaenoico), chiamati anche **acidi grassi "essenziali"**, poiché non sono prodotti a sufficienza dall'organismo e devono quindi essere introdotti seguendo una dieta che contenga carne (e/o pesce). EPA e DHA rivestono un ruolo cruciale nel processo di mielinizzazione (la mielina è una sostanza che costituisce la guaina midollare delle fibre nervose e che ha funzione, oltre che protettiva, isolante nei riguardi della conduzione dello stimolo nervoso delle cellule nervose) favorendo lo sviluppo cerebrale del bambino.

La carne è ricca di **sali minerali** indispensabili, sotto forma "organica" e quindi più facilmente assimilabili, come lo zinco, il rame, il potassio, il fosforo e il selenio.

Contiene diversi tipi di **vitamine** come la vitamina E, che ha un'azione antiossidante e le vitamine del gruppo B (B1, B2, B6, B12). In particolare, è molto importante l'apporto della vitamina B12 che aiuta a mantenere sane le cellule nervose ed i globuli rossi ed è necessaria per

[gravidanza](#)
[neonato](#)
[famiglia](#)
[salute](#)
[psicologia](#)
[alimentazione](#)
[viaggi](#)

[home](#)
[info](#)
[magazine](#)
[SIPPS](#)
[newsletter](#)
[novità](#)
[blog](#)

Zoom caratteri [A](#) | [A](#) | [A](#)



Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo

diete vegetariane e vegane che, in caso di gravidanza (quando i fabbisogni sono aumentati), tali diete sono sconsigliate per evitare il rischio di danni neurologici irreversibili al nascituro.

Ricerca personali:

La carne rappresenta una preziosa fonte di nucleotidi, metionina e arginina, sostanze che favoriscono il metabolismo energetico sostenendo l'attività del **sistema immunitario**, quindi potenziando le difese contro le malattie infettive.

In conclusione, la carne suina, bovina, ovina, avicola, all'interno di una dieta varia ed equilibrata, è un alimento importante per le sue caratteristiche nutritive, rivelandosi fondamentale nella fase di crescita del bambino.

[Condizioni d'uso](#)

[Privacy Policy](#)

[Pubblicità](#)



[Lavora con noi](#)

[Le newsletter](#)

[Novità](#)



ICP srl - CF/P.IVA 01894450988

Il Pediatra risponde

- Scarlattina
- Varicella
- Infezione alle vie urinarie
- Adenoidi ingrossate
- Sesta malattia
- Somministrazione dei vaccini
- I pidocchi
- Quinta malattia sintomi

Gravidanza

- Calcolo settimane di gravidanza
- Consigli per l'alimentazione
- Le prime settimane
- Le voglie in gravidanza
- Amniocentesi e villocentesi
- Aumento di peso
- Corsi parto
- Nausea e vomito in gravidanza
- Sintomi di gravidanza

Neonato

- La mamma che allatta
- Calmare il pianto del neonato
- Lo svezzamento
- Crescita del peso fino a 2 anni
- Latte artificiale: come si prepara
- Coliche gassose del neonato
- Cordone ombelicale: come medicarlo

Psicologia

- L'amico immaginario
- Bambini e animali domestici
- Pro e contro l'asilo nido
- A scuola si mette a piangere
- Dormire nel lettone
- Lo sviluppo del disegno infantile
- Come togliere il pannolino