

La lumaca è un alimento dall'alto valore nutrizionale, di notevole digeribilità, ricco di aminoacidi essenziali e sali minerali. È formata in prevalenza da acqua, proteine, sali e grassi. In particolare, il nostro mollusco è tra gli animali più poveri di grassi e ha un buon contenuto di proteine. In merito agli acidi grassi identificati, poi, i risultati evidenziano come la lumaca, pur essendo animale terrestre con respirazione polmonare, presenti una composizione di acidi grassi non molto dissimile da quella dei prodotti della pesca. Si distingue per un ridotto contenuto in acidi grassi saturi e monoinsaturi, che rappresentano rispettivamente il 25,3% e il 17,3% degli acidi grassi identificati e un elevato contenuto in acidi grassi polinsaturi (57,4%). La vera ricchezza della carne di lumaca è data dagli aminoacidi e, in particolare, da quelli essenziali ben presenti.

Alimento	Proteine	Grassi	Carboidrati	Calorie
Lumaca	13,6	0,7	3,5	96
<b>Carni fresche</b>				
Agnello	20,06	2,24	0	103
Bue (semigrasso)	21,0	5,50	0	136
Cavallo	21,71	2,55	0,46	114
Coniglio (magro)	21,50	1,50	0	102
Maiale (semigrasso)	17,23	22,07	0,55	274
Pollo (intero)	16,77	13,62	1,34	198
Tacchino (intero)	24,70	8,50	0	179
<b>Pesce fresco</b>				
Anguilla di mare	14,64	19,63	0,67	241
Calamaro	12,60	1,74	0,64	70
Sardina	15,26	5,19	1,19	115
Seppia	14,02	1,47	0,73	74
Sgombro	16,00	11,08	0,75	170
Sogliola	15,93	1,74	0,79	84
Tonno	20,50	4,17	0,56	124
Trota	13,94	2,98	0,04	84
<b>Latticini - Uova</b>				
Uova di gallina intero	13	11,1	1	156
Latte di mucca	3,50	3,50	4,63	65
Latte scremato	3,60	0,50	5,0	37
Emmental	28,50	30,60	0	395
Fontina	24,46	24,88	0,78	330
Formaggino	20,37	19,05	1,04	261
Gorgonzola	19,44	31,20	0	364
Mozzarella	22,50	17,89	0	255
Parmigiano	32,81	29,68	0	405
Pecorino	28,42	27,98	0	372
Ricotta romana	8,50	31,58	0	322

Scamorza	26,60	25,80	1,80	351
----------	-------	-------	------	-----

## CONCENTRAZIONE METALLI (100g)

Abbondano anche i sali minerali e tra questi, come vediamo, in particolare calcio e fosforo, dovuto alla genesi e al processo di sviluppo della conchiglia. Fra gli altri elementi minerali è decisamente degna di nota la presenza di Ferro e di Rame.

Metallo	Concentrazione	Valore minimo	Valore Massimo	Valore medio
Calcio	mg/100	297	957	499
Fosforo	mg/100	155	216	186
Magnesio	mg/100	42	95	62
Potassio	mg/100	101	201	164
Sodio	mg/100	47	201	109
Rame	mg/100	5	173	48
Ferro	mg/100	18	55	35
Manganese	mg/100	2	4	3
Zinco	mg/100	12	22	15

### Proprietà terapeutiche:

La lumaca, elabora una sostanza di natura proteica simile agli anticorpi, denominata elicina (è la bava o il muco della chiocciola), che si lega ad un particolare tipo di cellule del nostro organismo denominate linfociti, responsabili della difesa diretta nei confronti di agenti esterni come batteri, cellule tumorali, ecc... Secondo molti studi (effettuati in particolare in Giappone) la bava che ricopre le lumache del tipo Helix esercita una forte azione antibatterica e questo comporta il non facile attacco di malattie infettive ad una popolazione di chioccioline tipiche degli altri allevamenti zootecnici. Con la bava di Helix si preparano dei prodotti omeopatici come lo sciroppo di lumaca, utilizzato ormai in larga scala come antinfiammatorio naturale per le affezioni bronchiali nella medicina pediatrica in quanto non prodotto chimico di sintesi. Mediante sofisticate tecniche (cromatografia a scambio ionico), i ricercatori hanno potuto isolare il fattore antibatterico dal muco e confrontare la sua attività con quella della streptomina, uno degli antibiotici più impiegati in medicina. Risultato: il potere antibatterico del muco è simile a quello della streptomina.