



mipaaf
Ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

 **REGIONE
PIEMONTE**



FEASR Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali



CONSUMO DI CARNE: COSA DICE LA SCIENZA



CARNE E ALLEVAMENTO

TIPOLOGIE DI ALIMENTO



Carne rossa: carne che **prima della cottura** presenta un **colore rosso**.

Appartiene a *vitello, maiale, agnello, montone, cavallo, capra*, anche come *carne macinata ed hamburger*.

Carne lavorata: carne che è stata sottoposta a **trattamenti** il più delle volte per migliorarne la conservazione ed il sapore, mediante aggiunta di **sale, nitriti e nitrati**.

Si tratta di *insaccati, salumi, carne fermentata ed affumicata, pancetta, prosciutto affumicato e salame piccante, salsicce, carne in scatola e salse a base di carne*.



CARNE E RISCHIO DI TUMORI

Negli ultimi anni l'**Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC, 2015)** ha definito:

- la carne rossa come “probabile cancerogena”
- la carne lavorata come “sicuramente cancerogena”

L'Istituto Superiore di Sanità ha chiarito che

“

“Non vi è evidenza scientifica che la carne rossa non lavorata, assunta nelle giuste quantità e nell'ambito di una dieta variata, sia un agente cancerogeno certo.”

”

Come “**giuste quantità**” e per limitare il rischio di cancro, lo IARC ha dato le seguenti indicazioni:

- massimo 2 porzioni da 50 grammi di **carne lavorata** a settimana per un adulto
- massimo 3 porzioni da 100-150 grammi (a seconda del fabbisogno individuale) di **carne rossa**, per un massimo di 350-500 grammi di carne cotta alla settimana

NOTA METODOLOGICA

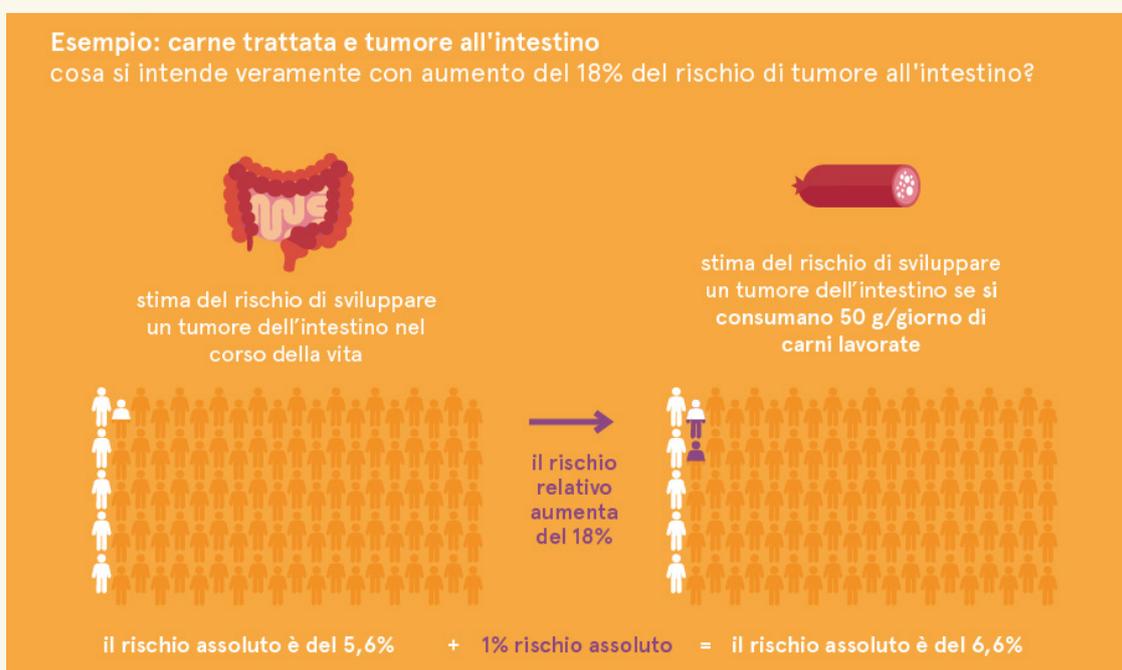
La classificazione dello IARC va opportunamente contestualizzata.

La classificazione di **cancerogenicità non** è una classificazione del **livello di rischio** e non dà indicazioni sulla “forza” con cui una sostanza possa provocare tumori.

I dati dello IARC non hanno una valenza di “causa-effetto”, ma indicano invece il **rischio relativo** (probabilità di ammalarsi tra gli esposti al fattore, in questo caso l'alimentazione assidua di carne, confrontata con la probabilità di ammalarsi di un gruppo di non esposti).

Senza effettuare un paragone con il rischio assoluto questo dato non ha significatività.

Il **rischio assoluto** è l'incidenza della malattia in una popolazione formata da individui con stili di vita diversi e predisposizioni diverse.



Nell'esempio, il rischio relativo di sviluppare tumore all'intestino in caso di consumo di 50 gr ogni giorno di carne lavorata è del 18%, ma deve essere riferito al rischio assoluto di sviluppare tumore all'intestino che è pari al 5,6%.

Quindi bisogna calcolare il 18% del 5,6%, che è pari a 1%, e sommarlo al rischio assoluto.

I **tumori** sono **malattie multifattoriali**, cioè sono causate da un insieme di fattori che comprende **componente genetica**, influenza **dell'ambiente**, **stile di vita** (che comprende l'alimentazione) ed **esposizione** a **sostanze cancerogene**. Si sviluppano, inoltre, in tempi molto lunghi.

Se una persona ha una malattia infiammatoria cronica all'intestino, ha familiarità per la malattia tumorale e consuma molto frequentemente carni lavorate, tale consumo agisce su una situazione già di per sé delicata.

CONSUMO DI CARNE: COSA DICE LA SCIENZA

Nella valutazione dello IARC è molto importante anche il **tipo di cottura** a cui la carne è sottoposta.

Aumenta la **correlazione con lo sviluppo del tumore** a causa di:

- formazione di **sostanze chimiche cancerogene** nella carne dopo alcune lavorazioni (per esempio la stagionatura e l'affumicatura)
- **cottura ad alta temperatura** (in padella, alla griglia o al barbecue)

Non sono ancora oggi chiari i meccanismi molecolari che rendono la carne rossa **potenzialmente cancerogena**, ma alcuni studi ipotizzano che tale aumento di rischio sia dovuto alla quantità di **ferro-eme** (una molecola che è contenuta nell'organismo, anche umano, grazie alla quale il ferro è incorporato nei globuli rossi e lega l'ossigeno). Il ferro-eme è contenuto in minima quantità nella carne bianca (pollo, coniglio, tacchino)

Possiamo concludere dicendo che *“il troppo stropia”*, ed utilizzare questo noto proverbio anche in campo nutrizionale e per tutti gli alimenti: un consumo eccessivo di acqua (parliamo di 23 litri al giorno), per esempio, può provocare iperidratazione e di conseguenza convulsioni.

La **Dieta Mediterranea** dei **nostri antenati** è un buon esempio di **frugalità** e del consumare tutto ma con **moderazione**, e suggerisce di **variare** giornalmente le fonti alimentari.

FONTI

<https://ilfattoalimentare.it/carne-rossa-issalute.html>

<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/le-carni-rosse-fanno-male-alla-salute>

<https://www.eufic.org/it/vita-sana/articolo/quanto-il-consumo-di-carne-rossa-e-dannoso-per-la-nostra-salute-e-per-lambiente>

<https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/davvero-la-carne-rossa-puo-far-insorgere-il-tumore-del-colon>

<https://www.msmanuals.com/it-it/casa/disturbi-ormonali-e-metabolici/equilibrio-idrico/iperidratazione#:~:text=Raramente%20un'assunzione%20eccessiva%20di,confusi%20o%20avere%20le%20convulsioni.>

<https://www.eufic.org/it/capire-la-scienza/articolo/rischio-assoluto-vs-rischio-relativo-qual-e-la-differenza>

Approfondimento

<https://www.ilpost.it/2015/10/27/oms-carne-cancerogena-rossa-lavorata-cancro/>

<https://www.mauriziotommasini.it/carne-rossa-salute/>