

La carne, alimento salubre ed essenziale

di Carlo Angelo Sgoifo Rossi

Ci si aspetta una rettifica del messaggio, profondamente errato, divulgato in ottobre dall'Oms sulla pericolosità della carne rossa

Numerose sono le evidenze che dimostrano come un adeguato consumo di carne rossa influisca positivamente sulla salute dell'uomo. Ma purtroppo al consumatore giungono solo notizie allarmanti, fuorvianti, ma, aspetto veramente preoccupante, anche pericolose. La non inclusione di una corretta quantità di carne nella dieta può infatti avere ripercussioni molto serie e gravi non solo nello sviluppo del giovane soggetto ma, in generale, sulla salute di ogni individuo.

In questo senso, l'intera comunità scientifica ma anche le istituzioni pubbliche si aspettano in tempi brevissimi una completa rettifica e rivisitazione del messaggio profondamente errato divul-

gato dall'Organismo Mondiale della Sanità sulla pericolosità della carne rossa. Tale messaggio è stato infatti dato, oltre che in modo sbagliato, sulla base di indagini epidemiologiche basate su soli 20 studi nei quali la galassia di variabili presenti rende di per sé impossibile una corretta contestualizzazione con la realtà italiana.

Ogni alimento ha pregi e difetti! Recentemente uno studio condotto dall'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie ha evidenziato che cereali, vegetali a foglia larga e patate contengono quantità significative di cadmio e che per tale motivo il consumatore vegetariano potrebbe potenzialmente assumerne un contenuto più che doppio (5,4 µg/kg di



Carlo Angelo Sgoifo Rossi è professore di Nutrizione Animale presso l'Università degli Studi di Milano, Dipartimento di Scienze Veterinarie per la Salute, la Produzione Animale e la Sicurezza Alimentare.



L'INTERVENTO IARC/OMS DEL 26 OTTOBRE 2015

Cinque mesi fa la filiera della zootecnia da carne, dall'allevamento alla trasformazione al commercio, aveva subito un grave colpo. A infliggerlo era stata la massima autorità mondiale della sanità attraverso la divulgazione dei risultati dell'indagine svolta dall'International Agency for Research on Cancer (Iarc) di Lione, appartenente all'Organizzazione mondiale della sanità (Oms).

L'indagine, pubblicata in forma di abstract su "The Lancet Oncology", aveva affermato che le carni rosse lavorate come i wurstel «sono cancerogene», e vanno inserite nel gruppo 1 delle sostanze che causano il cancro. Gli esperti avevano calcolato la mano precisando che la pericolosità della carne rossa lavorata è al livello

più alto, come il fumo e il benzene che si trovano nello stesso gruppo 1.

La notizia dell'istituto di ricerca francese si era diffusa nella mattina del 26 ottobre 2015 e subito era stata ripresa e commentata da tutti i media.

Per saperne di più si possono consultare due articoli pubblicati sul sito internet di IZ il 27 ottobre scorso:

- un primo articolo che riassume l'accaduto (www.informatorezootecnico.it/oms-e-carni-rosse-1-cosa-e-successo/);

- e un secondo immediato articolo con le controdeduzioni dell'associazione Assica (www.informatorezootecnico.it/oms-e-carni-rosse-2-la-posizione-di-assica/). I.Z.

peso corporeo alla settimana), rispetto a quello assunto da un consumatore onnivoro (2,3 µg/kg di peso corporeo alla settimana); ma, cosa più importante, più che doppio rispetto a quello indicato dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) come limite di assunzione settimanale ammissibile (2,5 µg/kg di peso corporeo per settimana), oltre il quale risulta pericoloso per la salute.

Di più, un recentissimo studio scientifico pubblicato su Science Translational Medicine (Le Gal et al., 2015) evidenzia come gli antiossidanti siano in grado di stimolare le metastasi! Ma come? Non si fa altro

che promuovere il consumo di vegetali e di antiossidanti per migliorare la salute!

Risulta chiaro che ogni nutriente presenta rischi effettivi, presunti o potenziali strettamente connessi al consumo, all'individuo e alle abitudini di vita ma non vi è dubbio che solo pochi siano dotati di benefici accertati e consolidati in migliaia di anni come la carne rossa. Attenzione pertanto a non dar credito a informazioni errate che sulla base di un'ipotesi di rischio di aumento della probabilità di una malattia (tumore) portano invece e con certezza a un rischio concreto di malattie o dismetabolie.

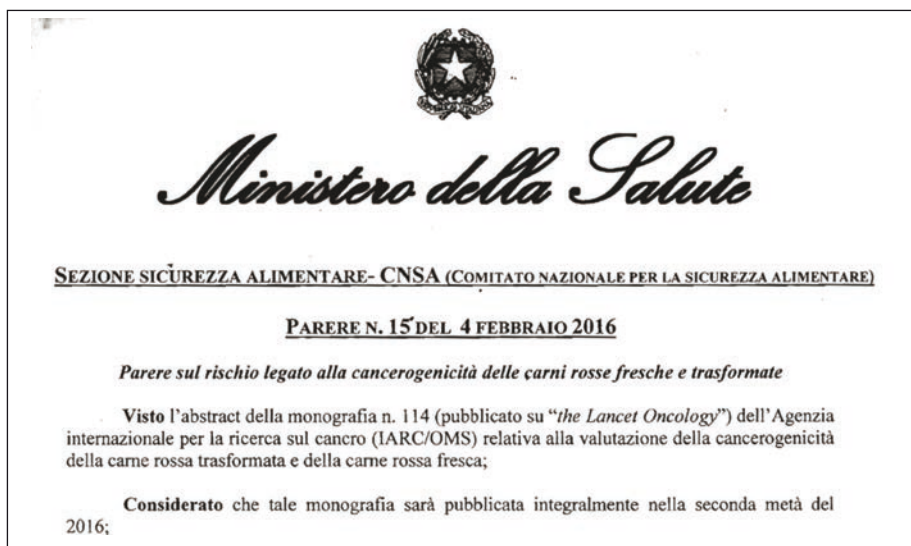
Questi sono i concetti fondamentali ed equilibrati che le persone equilibrate dovrebbero considerare con attenzione e in particolare quando le decisioni riguardano la dieta di individui in crescita, in età avanzata o in particolari condizioni di salute. Sono informazioni suffragate da evidenze scientifiche e da una storia millenaria che andrebbero diffuse con la stessa determinazione con cui si diffondono le informazioni allarmiste, per di più improprie ma che purtroppo oggi fanno grande audience!

Il parere del Comitato Nazionale sulla Sicurezza Alimentare (Cnsa) è chiaro a riguardo:

(...) la carne è un importante fonte di proteine ad elevato valore biologico, di aminoacidi, vitamine, sali minerali e metalli (in particolare ferro e zinco) nell'alimentazione umana e, soprattutto, in determinate fasce di età e/o stati fisiologici nonché in particolari condizioni di salute; (...) e ancora,

(...) che il tumore al colon-retto, come tutte le neoplasie, sia il risultato di più fattori e sia innescato dall'interazione tra ambiente, stile di vita e genetica; che, in questo quadro generale, risultino particolarmente rilevanti: eccesso ponderale, sedentarietà, scarso consumo di fibre, l'eccesso di calorie nella dieta, lo stile di vita nel suo complesso, compreso quello alimentare (...)

Quello che spaventa e che assume per-



L'intestazione del documento del Ministero della Salute uscito il 4 febbraio 2016.



sino caratteri paradossali è che a molte persone che hanno letto il parere, più che i chiari e fondamentali concetti evidenziati dal Cnsa, quello che è rimasto impresso è il capoverso in cui si raccomanda: *“di seguire un regime alimentare vario, ispirato al modello mediterraneo, evitando l'eccessivo consumo di carne rossa, sia fresca che trasformata”* interpretandolo comunque ed erroneamen-

te come un monito al consumo di carne rossa. Incredibile, sembra che l'aggettivo “eccessivo” sia invisibile! In un prossimo documento di altrettanta importanza e rilevanza sarà pertanto e altrettanto paradossalmente necessario riportare la medesima sentenza ma specificando *“...evitando l'eccessivo consumo di ogni alimento”*, al fine di far arrivare il messaggio in maniera univoca

anche alle persone che leggono e interpretano in maniera distolta e prevenuta. Ci si augura inoltre che questo sia l'inizio di una grande campagna di corretta informazione dei consumatori diffusa e anche dibattuta se necessario attraverso le grandi testate giornalistiche e trasmissioni televisive, perché è solo in questo modo che si potrà ridare il giusto ruolo e valore alla carne. I

LA NOVITA' DEL 4 FEBBRAIO 2016: IL “PARERE” N.15 DEL COMITATO **CNSA (MINISTERO DELLA SALUTE)**

La questione dell'intervento Iarc/Oms sulla carne rossa ha subito una decisiva evoluzione nei giorni scorsi. Precisamente il 4 febbraio 2016, con la pubblicazione del Parere n.15 della Sezione sicurezza alimentare - Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare) del ministero della Salute italiano. “Parere” sul rischio legato alla cancerogenicità delle carni rosse fresche e trasformate che in sintesi costituisce una risposta, scientifica e ufficiale, all'indagine Iarc che nell'ottobre 2015 sconvolse la filiera delle carni.

Il sito internet www.informatorezootecnico.it, sezione “In primo piano”, pubblica la versione integrale di questo importante documento. Qui possiamo riassumerne i punti salienti.

In breve questo parere, “considerato” che la monografia Iarc Oms sarà pubblicata integralmente solo nella seconda metà del 2016 (in ottobre 2015 se ne lesse

soltanto un abstract), “ritiene” che sia necessario riesaminare la monografia nel dettaglio quando sarà pubblicata. E lascia trasparire un'evidente perplessità sulla classificazione Iarc della carne rossa fresca come “probabilmente cancerogena” e della carne rossa trasformata come “sicuramente cancerogena”.

Inoltre “raccomanda” ai consumatori di seguire una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo. E conclude rilanciando: “Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto ottimale di nutrienti, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo preventivo e/o protettivo nei confronti di determinate condizioni patologiche”.

Il Parere è firmato dal presidente Cnsa Giorgio Giorgio Calabrese e dal segretario Rosanna Valentini. I.Z.