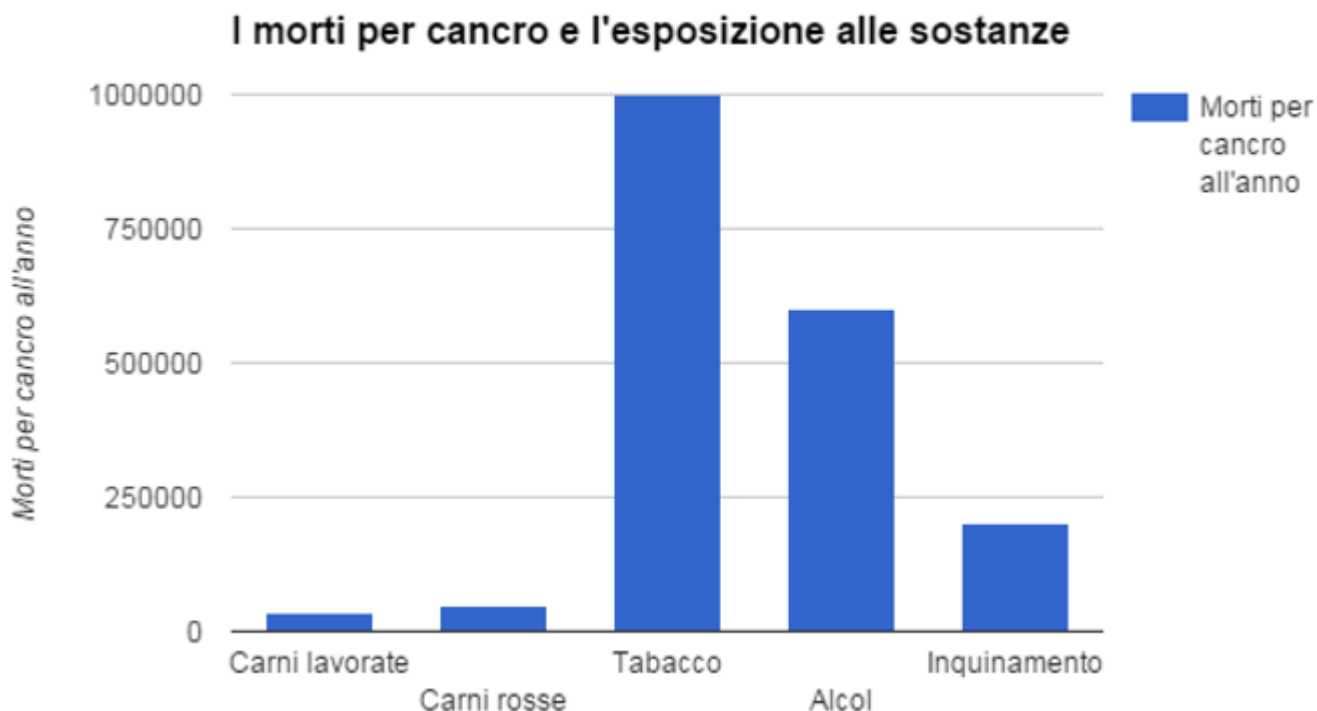


Quello che sappiamo davvero sulla storia della carne cancerogena

da LA STAMPA SALUTE 26.10.2015

Dobbiamo smettere di mangiare le bistecche? Gli insaccati fanno male come il tabacco? Domande e risposte per capire cosa dice l'Organizzazione mondiale della sanità



Le stime del Global Burden of Disease Project sulla relazione tra casi di morte per cancro ed esposizione a certe sostanze o fattori ambientali

FRANCESCO ZAFFARANO

Dopo giorni di anticipazioni [lo studio dell'Organizzazione mondiale della Sanità sul consumo di carne rossa e carni lavorate è stato pubblicato](#) e il responso è quello temuto: gli studiosi hanno riscontrato un legame tra il consumo di questi tipi di carne e la comparsa di forme di cancro al colon-retto, ma anche al pancreas e alla prostata. Ma questo vuol dire che la carne fa venire il cancro? Oltre all'articolo, comparso su *The Lancet Oncology* e citato dai maggiori media del mondo, l'Oms ha pubblicato anche [un documento per fare maggiore chiarezza](#).

QUALI SONO LE TIPOLOGIE DI CARNE INCRIMINATE?

Sono le carni rosse e le carni lavorate: con le prime si intendono manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo, e capra; le seconde, invece, sono quelle trattate attraverso salatura, stagionatura, fermentazione e affumicazione, come wurstel, prosciutto, salsicce e pancetta.

I DUE TIPI DI CARNE SONO UGUALMENTE DANNOSI?

No. Il consumo di carni rosse è stato classificato come probabilmente cancerogeno per gli umani (gruppo 2A), mentre quello di carni lavorate come cancerogeno per gli umani (gruppo 1). Per quanto riguarda le carni rosse, l'Oms sostiene di avere solo prove limitate del fatto che queste possano causare il cancro e di non poter escludere che i casi di cancro riscontrati siano in realtà legati ad altri fattori.

LA CARNE ROSSA FA MALE COME IL TABACCO?

No, la carne rossa è stata classificata nel gruppo 2A, quello delle sostanze probabilmente cancerogene. Il fumo, invece, è classificato come cancerogeno (senza il probabilmente).

MA ALLORA LA CARNE LAVORATA FA MALE COME IL TABACCO?

Neanche. Nonostante la carne lavorata sia stata classificata nel gruppo 1, lo stesso in cui si trova anche il tabacco, questo non significa che le due sostanze siano ugualmente dannose. La classificazione dell'Oms si limita a indicare come cancerogena una certa sostanza, senza esprimersi su quanto sia dannosa o meno la stessa. L'Oms, in sostanza non si esprime sul fatto che la carne lavorata sia più o meno cancerogena del tabacco.

QUANTI CASI DI CANCRO ALL'ANNO SONO CAUSATI DAL CONSUMO DI QUESTE SOSTANZE?

Secondo le stime del Global Burden of Disease Project, spiega l'Oms, circa 34 mila morti per cancro seguivano una dieta caratterizzata da un alto consumo di carni lavorate; in 50 mila casi, invece, la dieta era ricca di carni rosse. Per fare un confronto con altre sostanze, secondo la stessa fonte sono un milione i casi di morti per cancro che fumavano, 600 mila quelli che consumavano alcol e 200 mila quelli esposti a un alto tasso di inquinamento dell'aria.

È QUANTIFICABILE IL RISCHIO CONNESSO AL CONSUMO DI QUESTE CARNI?

Secondo i dati dell'Oms, che è molto cauto su questo tipo di calcolo, il consumo quotidiano di 50 grammi di carni lavorate può aumentare del 18% il rischio che compaia un cancro al colon-retto. Il consumo quotidiano di 100 grammi di carni rosse, invece, fa aumentare il rischio del 17%.

DOBBIAMO SMETTERE DI MANGIARE CARNE?

No, l'Oms non invita nessuno a smettere di mangiare carne e sottolinea che sia la dieta vegetariana sia quella che prevede il consumo di carne hanno vantaggi per la salute, sebbene diversi.

QUANTA CARNE DEVO MANGIARE PER ESSERE AL SICURO?

L'Oms non ha dati a riguardo, anche se ha riscontrato che i rischi aumentano con l'aumentare del consumo di carne (proprio come vale per le altre sostanze cancerogene o probabilmente cancerogene).

CI SONO TIPI DI COTTURA PIU' RISCHIOSI?

Una cottura ad alta temperatura può dare forma a dei composti che possono essere cancerogeni, anche se l'Oms non ha ancora chiarito quale sia il ruolo effettivo di questi nella comparsa del cancro. Quello che sappiamo è che è più sicuro non cuocere la carne a contatto diretto con il fuoco o con una superficie rovente (come nel caso del barbecue).