

Mangiare carne rossa fa venire il cancro?

Nel 2015 lo IARC (International Agency for Research on Cancer), cioè l'Agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che valuta e classifica le prove di cancerogenicità delle sostanze, ha aggiornato l'elenco degli alimenti potenzialmente nocivi definendo la **carne rossa** (parte muscolare di manzo, vitello, maiale, agnello, cavallo, etc.) come probabilmente cancerogena e la **carne lavorata** (sottoposta a salatura, stagionatura, fermentazione, affumicatura o ad aggiunta di conservanti come nitriti e nitrati) come cancerogena. Sebbene i dati raccolti siano ancora **insufficienti**, da alcuni studi epidemiologici è emersa una correlazione tra l'**eccessivo consumo** di carne rossa e la comparsa di vari tipi di tumore (es. del colon-retto, pancreas, **mammella**, stomaco, **prostata**). È fondamentale evidenziare che tali ricerche riferiscono dati di correlazioni scientifiche che **non possono essere interpretati come prove di una relazione causale tra l'alimento e la malattia**: possiamo quindi affermare che esiste un aumentato rischio di sviluppare il cancro se si consuma smodatamente carne rossa o lavorata, ma **non possiamo affermare che il tumore comparirà sicuramente come conseguenza del consumo di tale carne**. L'aumento del rischio della comparsa di tumori **dipende dalla quantità e dalla frequenza di consumo** della carne rossa e conservata. Pertanto, la convinzione che consumare moderate quantità di carne rossa faccia venire il cancro non è corretta, nè supportata da evidenze scientifiche.

La verità scientifica:

• Quanta e quale carne rossa mangiare?

Le carni rosse e lavorate dovrebbero far parte dell'**equilibrata alimentazione** di un adulto sano e normopeso come indicato dalle linee guida della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana), cioè **2 volte a settimana una porzione di carne lavorata** (pari a 50 g) e **3 volte a settimana una porzione di carne rossa** (pari a 100-150 g), valori calcolati sulla base dei nutrienti necessari come **proteine** ad alto valore biologico, **vitamina B12** e **ferro**. Tuttavia, il consumo di questo tipo di carne va sempre valutato in base alle proprie necessità e stato di salute: una persona **anemica**, una donna **in gravidanza**, un bambino, un anziano, etc. avrà un bisogno maggiore di ferro e di vitamina B12, preziosi nutrienti della carne rossa difficili da reperire e assimilare in buone quantità dagli alimenti vegetali.

• Quale alimentazione per prevenire i tumori?

La **dieta mediterranea** è quella che non solo garantisce una corretta ed equilibrata alimentazione, completa quindi di tutti i nutrienti essenziali alla salute umana, ma è anche riconosciuta in tutto il mondo come **la miglior forma di prevenzione** delle malattie, **tumori inclusi**. Se vuoi seguire deliziosi menu che rispettano le frequenze e le quantità di alimenti stabilite dalla dieta mediterranea scarica gratis [questo programma](#).

• Si può sostituire la carne?

Se per qualsiasi ragione non si volesse mangiare la carne, i nutrienti di questo alimento si possono assumere da altri cibi. Le necessità di proteine con i 9 aminoacidi essenziali e di vitamina B12 si possono soddisfare con **latte e derivati**. In alcuni formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP** vi sono i nutrienti della carne come aminoacidi essenziali e vitamina B12, oltre a tanto **calcio**, **minerali**, **vitamine** e **antiossidanti**. La **dieta ecocompatibile L.O.VE**. (latto-ovo-vegetariana) è stata studiata proprio per fornire tutti i nutrienti essenziali all'organismo umano senza dover consumare carne di nessun tipo, per soddisfare le esigenze degli animalisti e rispettare l'ecosistema del pianeta.

RICORDA

Le linee guida della corretta ed equilibrata alimentazione suggeriscono di consumare 5 porzioni di carne a settimana nelle seguenti quantità: carne rossa e bianca 100 g a porzione, carne trasformata o lavorata 50 g a porzione.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli.

dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.