



UNC  
CONSUMATORI.IT

## La carne fa venire il cancro?

29 Ottobre 2015



La notizia corretta è che lo **IARC** (Agenzia dell'Organizzazione Mondiale della Sanità -**OMS**- che si occupa dei problemi relativi ai **tumori**) ha valutato il consumo alimentare della **carne** e la sua pericolosità come causa di tumori. Questa valutazione segue quella fatta per altre centinaia di prodotti e, come per gli altri

prodotti, la **carne** è stata inserita nel gruppo delle sostanze per le quali esistono evidenze di pericoli di cancerogenesi.

Quello che non è stato detto in modo molto chiaro è che esistono diversi gruppi di sostanze e/o prodotti cancerogeni. Nel caso della carne il problema non le riguarda tutte, ma **soltanto quelle cotte alla brace e alcune di quelle conservate (salame in particolare)** in quanto possono contenere delle sostanze chimiche cancerogene che sono le stesse contenute nel **fumo delle sigarette**. Sono state quindi classificate nelle stesso gruppo di pericolosità.

Mentre la classificazione è corretta secondo i criteri stabiliti dallo IARC, **non è assolutamente corretto dire che il consumo di una fetta di salame, sia paragonabile al fumo di una sigaretta**. Bisogna infatti considerare le diverse concentrazioni delle sostanze cancerogene tra il **salame** e la **sigaretta** ed il fatto che le sigarette vengono fumate in modo abitudinario mentre il salame viene consumato saltuariamente.

E' però di fondamentale importanza la via di esposizione: con il **fumo** le sostanze chimiche arrivano direttamente nei polmoni dove vengono immediatamente assorbite ed immesse nel circolo sanguigno; nel caso del **salame** o della **carne** le sostanze pericolose eventualmente presenti prima di essere assorbite debbono seguire il processo digestivo, quindi passare attraverso lo stomaco e l'intestino, dove avvengono numerose reazioni chimiche che in molti casi ne riducono la tossicità. Inoltre non tutte vengono assorbite, ma vengono espulse con le feci. Queste precisazioni sono importanti per dare il giusto valore al lavoro fatto dagli esperti dello **IARC**.

In ogni caso, esaminando attentamente il parere dello **IARC**, non può sfuggire l'affermazione iniziale che **la carne è un ottimo alimento e che apporta nutrienti fondamentali quali le proteine ed alcuni elementi minerali**. Si afferma poi che alcuni trattamenti tecnologici e sistemi di cottura possono dare origine a sostanze cancerogene come le **nitrosammine** e gli **idrocarburi policiclici aromatici**.

Viene poi descritto il metodo di lavoro seguito che si basa sullo studio dei dati epidemiologici relativi alla comparsa di **tumori** in popolazioni che consumano elevate quantità di carni, in confronto a popolazioni che ne consumano quantità minori. Sono stati anche presi in considerazione i risultati di studi condotti in laboratorio. E' stata quindi fatta una comparazione tra gli effetti sulla salute tra il consumo di carne "processata" (alcuni salumi, carne alla brace o eccessivamente cotta) e il consumo di carne preparata senza esagerare nella cottura.

La conclusione a cui è giunto il gruppo di lavoro è che ad un consumo elevato di **carne "processata"** è associato l'aumento di alcuni **tumori**.

Nel caso di un consumo di **carne non "processata"** non ci sono evidenze di rischi significativi.

Si deve quindi ritenere che:

1. la **carne è un ottimo alimento** e contiene nutrienti molto importanti
2. alcuni processi di **conservazione** e di **cottura** possono dare origine a sostanze di cui è stata dimostrata la capacità di indurre la comparsa di tumori
3. un **consumo eccessivo di carni** contenenti queste sostanze può comportare dei pericoli

La conclusione è quella di continuare a consumare la carne nelle varie forme riducendo le quantità soprattutto di quella **cotta alla brace** e dei **salumi** in cui si è ecceduto nell'uso di **nitriti e nitrati** come **conservanti**. A tale proposito vale la pena di segnalare che nell'**Unione Europea** esistono delle norme molto rigorose che definiscono le quantità massime di additivi, come i nitrati ed i nitriti, che possono essere utilizzati nella produzione dei salumi. Infine si segnala che nei **salumi "cotti" (mortadella, prosciutto cotto, porchetta, ecc.)** l'aggiunta dei nitriti è poco frequente e comunque molto bassa e quindi i pericoli sono estremamente ridotti.

Anche se il parere dello **IARC** è limitato alla **carne**, non si può ignorare che altri alimenti (**verdure, pesce, pizza, pane, ecc.**) cotti al contatto diretto della fiamma, possono sviluppare le stesse sostanze pericolose ed anche in questi casi bisogna fare attenzione.

In definitiva una buona grigliata ogni tanto o un piatto di salumi non deve preoccuparci più di tanto; l'importante è che non diventi una frequente abitudine consolidata.

Come conclusione si segnala che nel volume "**L'alimentazione equilibrata**" di **E. Del Toma e A. Macrì** si parla di questi ed altri problemi simili che spesso vengono presentati in modo da "terrorizzare" i cittadini senza che ci siano pericoli di particolare gravità.

Leggi a riguardo **Carne sicura: i nostri consigli**

**Autore:** Agostino Macrì

**Data:** 27 ottobre 2015