
Con carne e latticini più tumori e morti premature

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Secondo una ricerca americana, dopo i 50 anni bisognerebbe ridurre drasticamente il consumo di proteine alimentari. Lo scenario cambia completamente, invece, dopo i 65 anni...

Siete appassionati di bistecche e involtini e fareste pazzie per un bicchiere di latte o una fetta di formaggio? Attenzione a ciò che mangiate, allora. Se, infatti, finora non c'erano dati certi sull'incidenza dell'alimentazione sulla salute, nei giorni scorsi sono stati pubblicati sulla rivista ["Cell Metabolism"](#) gli esiti di uno studio, condotto su oltre 6 mila cinquantenni, dai ricercatori dell'University of Southern California, secondo il quale dopo i 50 anni (e fino ai 65 anni) un alto consumo di carne e formaggi può far raddoppiare il rischio di morte improvvisa e può far aumentare di quattro volte il rischio di avere un tumore.

Il pericolo, secondo i ricercatori, sarebbe reale tanto che non esitano a paragonare i rischi legati all'abuso di proteine animali (contenute, ad esempio, nelle carni, nel latte e nel formaggio) a quelli provocati dal fumo. E se si riduce il consumo di questi alimenti? Il rischio di avere un tumore permane, anche se è "solo" triplicato rispetto a chi rinuncia completamente a carne e latticini.

Dopo i 65 anni, invece, le cose cambierebbero drasticamente. Per gli ultrasessantacinquenni, infatti, secondo questa ricerca, il consumo di carne e latticini farebbe diminuire i rischi di malattie.

La soluzione migliore, probabilmente, per chi fosse intenzionato a cambiare stile di vita e dieta alimentare, potrebbe essere quella di affidarsi a specialisti dell'alimentazione, che in base alla propria età e al proprio stile di vita, potrebbero stilare una dieta appropriata e appetitosa, che tenga conto delle proprie esigenze e dei propri gusti.