
Cancro e carni rosse, i consigli del medico

Autore: Spartaco Mencaroni

Fonte: Città Nuova

Il rapporto dell'Agencia per la ricerca sul cancro ha rivisto gli studi che correlano statisticamente gli alimenti ai tumori. La dieta mediterranea resta una delle soluzioni per tutelare la salute e mantenersi in forma

L'International Agency for Research on Cancer (IARC) dell'Organizzazione Mondiale per la Sanità, con sede a Lione, in Francia, è la principale organizzazione che si occupa di studiare le sostanze e i composti chimici, che hanno una relazione con lo sviluppo del cancro nella specie umana. Il lavoro consiste nella revisione di studi scientifici sufficientemente accurati, se possibile condotti sull'uomo, ed evidenze epidemiologiche rilevanti che mettano in relazione miscele e sostanze con una delle neoplasie clinicamente identificabili nell'uomo.

In base alle prove disponibili i sospetti cancerogeni sono inclusi con certezza in una delle cinque liste, costantemente aggiornate e consultabili da chiunque, che costituiscono il riferimento per ogni attività di regolamentazione e per le azioni di prevenzione del cancro:

- 1 – sostanze certamente cancerogene per l'uomo
- 2 – sostanze probabili (2-A) o possibili (2-B) cancerogene per l'uomo
- 3 – sostanze non classificabili rispetto all'azione cancerogena per l'uomo
- 4 – sostanze probabilmente non cancerogene.

Ha destato scalpore e attenzione la notizia, diffusa in questi giorni, dell'inserimento nella lista 1 di alcuni preparati a lunga conservazione a base di carni rosse (come i wurstel, gli insaccati o il prosciutto) e nella lista 2-A di "tutti i tipi di carne di muscolo di mammifero, come ad esempio manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra".

La notizia ha una notevole rilevanza per il suo risvolto nell'educazione alimentare e nella promozione della salute, pertanto è necessario interpretarla correttamente.

Anzitutto è necessario sapere, come ben spiegato in una pagina dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro, che l'ingresso di una sostanza nella lista 1-A significa che sono disponibili evidenze sufficienti per definire il suo rapporto causale diretto con un tipo noto di malattia, anche quando lo sviluppo del cancro è dimostrato ad alti dosaggi o esposizioni continue e prolungate (è il

caso, ad esempio, della naftalina e dell'alcool).

Per le sostanze alimentari, ciò è da intendersi come un importantissimo e prezioso strumento per identificare i cibi di cui è necessario evitare il consumo frequente, guidando le scelte verso una dieta sana e protettiva per la salute.

L'inserimento nella lista delle carni rosse e derivati industriali è legato al riscontro statistico dell'associazione fra questi alimenti e il tumore del colon retto e, in misura minore, per il cancro dello stomaco. Già da molti anni strumenti come la piramide alimentare raccomandano un'assunzione moderata e non abituale di carni rosse, evitando insaccati e preparazioni industriali a lunga conservazione, e ricorrendo invece più spesso a proteine di origine vegetale, come i legumi, o a carni bianche e pesce.

Lungi dal voler provocare allarmismi, la notizia è dunque una "dimostrazione inversa" di come la dieta tradizionale mediterranea, caratterizzata da pochi grassi animali, molti cereali, legumi e pesci, possa aiutarci a proteggere al meglio la nostra salute.