

OMS

## **Il rischio è nelle diete errate, più che nella carne**

CREATO

31\_10\_2015



Il 26 ottobre 2015 lo IARC di Lione, struttura di ricerca appartenente all'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), Agenzia dell'Onu, ha ritenuto di diffondere un report, pubblicato su *The Lancet*, con cui le carni conservate (gruppo 1 = cancerogene) e le carni rosse (gruppo 2 = probabilmente cancerogene) sono state proposte per la black list dei materiali con effetto cancerogeno.

**La cosa ha destato in molti una comprensibile sorpresa e apprensione** (in taluni anche "gioia" ... vedi Prof. Veronesi), ma nulla di simile in chi, come chi scrive, è avvezzo a definire "veleno bianco" lo zucchero (ma anche la farina doppio zero e...) se in eccesso; utilizza a scopo didattico una tabella di Keys e colleghi (2004), aggiornata alla luce di *Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective* del Wcrf/Aicr pubblicato nel 2007 e più recentemente alla luce del *World Cancer Report 2014* pubblicato dallo stesso IARC, tabella che riporta 8 regole per la prevenzione del cancro in generale (non solo al colon-retto); in laboratorio ha lavorato con molti materiali cancerogeni (amianto, benzene, alcol...) e sa distinguere fra pericolo e rischio (quando ci si reca nelle aree rurali di paesi come India e Congo, i pericoli sono molti ma, con le dovute cautele, i rischi sono pochi e comunque sopportabili).

**Lo zucchero viene citato per primo, e a ragion veduta**, poiché ormai è considerato fra le prime cause di obesità-diabete 2 e quindi indirettamente del cancro; infatti, la regola n° 3 della predetta tabella dice: "evitare bevande zuccherate e i fast food (o uso molto limitato)". Per molte ragioni lo zucchero non entrerà nella black list, ma ciò non toglie che sia concausa di tumori e altro (nota bene: se in eccesso e quindi causa di obesità).

**Va citato, per secondo, un altro composto presente**, seppure in maniera meno sistematica, nelle nostre diete: l'alcol e le bevande alcoliche; non pare siano stati citati, ma fanno parte del gruppo 1 della black list e nessuno si è scandalizzato, perché – ancora una volta – "è la dose che fa il veleno", come asseriva Paracelso nel 1500; la "mia" tabella, alla regola n° 6, suggerisce tuttavia di non superare un "quartino" di vino al giorno per l'uomo e metà per la donna (quanti se ne curano?).

**E veniamo ora alle carni:** alla regola n° 5 della "mia" tabella, troviamo "moderare il consumo di carni rosse (non oltre 70 g/die) e limitare molto la carne conservata. Pollame e pesce fresco non sono ritenuti possibile causa di cancro". Il rigore nei confronti delle carni conservate è comprensibile alla luce di studi di tipo epidemiologico che hanno mostrato una relazione col cancro, ma anche del fatto che in esse sono potenzialmente presenti sostanze ad azione cancerogena: talune amine, nitrosamine, composti derivati

dalla combustione (fumi). Il lettore si sarà reso conto che qui si scrivono cose “micidiali” con una certa nonchalance, ma la ragione è molto semplice ed è già stata richiamata: pericolo (cancerogeno) non significa necessariamente rischio inaccettabile (per l'elevata probabilità che si manifesti). Basti dire che nel gruppo 1 troviamo anche la miscela di estrogeni-progesterone dei contraccettivi, lo smog atmosferico, la polvere di legno ecc...

**Dunque, essere nel gruppo 1 insieme al tabacco (fumo)** implica senza dubbio una prudenza, ma non un terrore; nello specifico devo sottolineare che la “mia” famosa tabella non parla solo di “peccati” di cui evitare gli eccessi (zucchero, carni rosse o conservate, alcol, sale, integratori alimentari), ma anche di “virtù” da praticare, sempre allo scopo di prevenire i tumori. Sono tre le virtù: non ingrassare troppo, praticare regolare attività fisica e – regola n° 4 – “inserire nella dieta almeno 400 g/die di frutta e ortaggi (purché non amidacei come le patate). Inoltre, a ogni pasto, usare anche cereali o legumi integrali”.

**Giunti a questo punto**, sono possibili alcune considerazioni che si avvalgono anche di precisazioni degli stessi estensori del report IARC su carni e cancro.

**Il Dr. K. Straif, che fa parte del segretariato IARC/Oms**, ha asserito che il rischio individuale di contrarre cancro per effetto delle carni, rimane basso; diverso è il peso per la società in quanto molti consumano carne e quindi il numero di persone da curare per il cancro potrebbe essere significativamente superiore. Detto in questo modo, peraltro corretto, qualcuno potrebbe pensare: è importante non essere fra coloro che sono predestinati a contrarlo; in realtà il concetto va letto alla luce di due ben note circostanze: non esiste rischio zero e comunque non è una predestinazione (per “evitare” il cancro, basta non esagerare con le carni e praticare le tre virtù).

**Molto di quanto ha portato alla decisione** di inserimento delle carni nei gruppi 1 e 2 dei cancerogeni, è basato su studi di tipo epidemiologico che sicuramente associano fenomeni caratterizzati dallo stesso andamento, ma non necessariamente fra loro connessi meccanicisticamente (causa-effetto); nello specifico, gli autori asseriscono di aver usato anche studi di tipo *case-control comparison*, ma ciò non esime da una certa deriva in grado di falsare i risultati (anche perché i “mangiatori di carne” hanno spesso altre abitudini alimentari negative – quali il basso consumo di “fibre vegetali” - di non facile correzione in sede di elaborazione dei dati statistici). Comunque, il direttore dello IARC (il dottor C. Wild) riconosce che a fronte degli effetti sicuramente positivi delle carni, ve ne possono essere di negativi legati alla cancerogenicità; pertanto, le competenti autorità dovranno fare uno sforzo di ricerca per giungere a una valutazione del rischio (*risk assessment*) che consenta di fare un bilancio fra benefici e rischi (ma su base

scientifico, non viscerale come spesso si è fatto).

**All'interno di quanto sopra** rientra certamente l'affermazione di Keys e colleghi (2009), lo stesso della "mia" tabella e che per inciso è un vegano. Avendo infatti osservato che, in una dieta ricca di frutta-verdura, la presenza di carne era risultata determinare meno cancro al colon, rispetto a una dieta vegetariana, ipotizzava che l'abbondanza di vegetali sarebbe in grado di mitigare i potenziali effetti negativi della carne. Se questo fosse confermato, due considerazioni sarebbero possibili:

- che da un lato gli studi epidemiologici possano presentare una qualche discrepanza circa i rapporti carni/cancro (dunque da rivedere);

- che d'altro canto siano nel giusto i sostenitori della dieta mediterranea quale nostra "santa protettrice" nei confronti di questo della carne e di altri rischi alimentari. Anche qui si noti bene che la dieta mediterranea non è affatto vegetariana, come conferma la definizione che ne ha dato l'UNESCO nel 2010, ma ricca di vegetali freschi e fibrosi (non certo pane, pasta e pizza come spesso si ritiene), con moderate quantità di prodotti di origine animale (pesce, carni, latte e derivati, uova).

**Per concludere, c'è da rammaricarsi non tanto per l'iniziativa IARC**, forse "dovuta" e che ci si augura possa dare il via a studi realmente in grado di precisare i pro e contro delle carni, ma piuttosto per il modo in cui è stata divulgata (in Italia diversamente che altrove?). Ciò detto, che si può aggiungere?... state sereni? Sicuramente non basta... mentre si dovrebbe invitare tutti – a partire dai dietologi – a farsi parte diligente nel saper riconoscere pregi e difetti dei singoli alimenti per "poterli chiamare a far parte di diete plausibili", integrandosi a vicenda. Ricordando tuttavia che ciò non basta, fondamentali sono la quantità ingerita e gli stili di vita che modificano i fabbisogni; dunque essenziali, oltre alla attività fisica, sono l'autocontrollo: alla bocca, cioè quanto si mangia e si beve, e "alla vita", cioè la lunghezza della cintura, per mantenere un peso corretto che significa mangiare ciò che serve (di una grande varietà di alimenti vegetali e animali).

**\*Presidente della Associazione Ricercatori Nutrizione Alimenti (Arna)**