

I dati**Fumo, dieta e Dna non esiste un solo fattore di rischio****Mario Pappagallo**

Le carni lavorate sono cancerogene. Le carni rosse sono fortemente indiziate e restano sotto stretta osservazione. E tra le rosse non c'è solo il bovino adulto, ma anche il vitello, il maiale, l'agnello, il montone, il cavallo e la capra. Dopo decenni di ricerche, il rapporto di 22 gruppi di studio incaricati dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) è stato pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica internazionale Lancet e ha aperto il vaso di Pandora sui rischi legati al consumo di questo tipo di proteine animali e sui rischi legati alla lavorazione e alle modalità di cottura delle carni.

> Segue a pag. 13

Insaccati e affumicati pericolosi per colon e prostata tra gli «indiziati» anche il vitello, il maiale e la capra

Antidoto anti-panico 50 grammi al giorno per evitare i rischi

LA RICERCA**Mario Pappagallo**

SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

Tema scottante, dati gli interessi in gioco tra allevatori e multinazionali del barbecue e dei prodotti derivati dalla lavorazione delle carni attraverso salatura, stagionatura, fermentazione e affumicatura. Wurstel, prosciutto, salame, salsicce e beacon sotto accusa come primi imputati. La carne fresca, invece, trova gli indizi che l'accusano nella cottura e nel come sono allevati gli animali che poi finiscono nei nostri piatti. Agli ormoni in America, agli antibiotici in Europa, mangimi bomba per aumentarne massa, peso e guadagni derivati. Tutto ciò alimenta il dibattito. C'è chi parla di allarmismo ingiustificato e invita semplicemente al consumo consapevole. E c'è chi esulta perché trova conferma alla propria scelta radical vegetariana. In effetti la scienza indica, con sempre maggiori riscontri, che una cultura alimentare ricca in frutta e verdura è scudo anticancro ed elisir di giovinezza. I vegetariani si ammalano meno

di tumori e ciò che si mangia incide in modo rilevante sull'attivazione o il blocco di geni chiave per la salute. Anzi dal 2003 in poi sempre più si è scoperto che il nostro patrimonio genetico incide in questi campi per un buon 30 per cento. Il resto dipende dall'azione dell'ambiente e il cibo è ambiente. La carne non esce bene da questa ricerca, e il consiglio a chi non può rinunciare è mangiarne meno e di qualità.

Qualcuno obietta: ma i malati di cancro in cui sarebbe chiara la causa carne come fattore scatenante non sono poi molti, quasi 35mila morti l'anno nel rapporto e 50mila per una dieta ricca di carni rosse. Cosa sono rispetto al milione per fumo, ai 600 mila per alcol e ai 200 mila per smog? Il problema però non è nei numeri. E poi basterebbe anche un solo morto per obbligare la massima autorità sanitaria a indagare e a intervenire. Ora per la carne si è avviato un percorso analogo a quanto accaduto in passato per altre sostanze cancerogene. Alla fine, probabilmente, il percorso si concluderà con richiami a non abusare e senza prove schiaccianti su causa effetto. Le concause possono essere molte e l'indagine

scientifica deve arrivare a ripulire la scena del delitto dalle variabili fuorvianti. Per la cancerogenicità della carne ve ne sono di più che per il fumo. Per esempio, restando alle sigarette, un mangiatore di bistecche bruciacchiate che è al contempo fumatore e bevitore ha molte probabilità di avere un cancro, ma causato da quale dei fattori scatenanti? Ecco perché ancora non ci sono certezze. Anche se il progresso scientifico porterà presto metodi di studio che scioglieranno ogni dubbio, arrivando ad analisi personalizzate delle cause di una malattia, di un cancro. Comunque, carni lavorate e rosse fresche sembrano innescare quei meccanismi di infiammazione cronica cellulare che alla fine favoriscono la trasformazione di una cellula sana in malata. Ci sono alimenti che favoriscono l'infiammazione e cibi che proteggono, che spengono l'infiammazione. Ecco perché ciò che si mangia ha un ruolo determinante. Allo stato attuale, allora, l'Oms dice che il consumo di carni rosse è stato classificato come probabilmente cancerogeno per gli esseri umani (gruppo 2A di sostanze a rischio), mentre quello di carni lavorate come cancerogeno per gli uomini

(gruppo 1). L'Oms non ha però intimato di smettere di mangiare carne, ma ha sottolineato che sarebbe meglio ridurne il consumo. I rischi di cancro sarebbero infatti legati all'abuso. E l'abuso c'è se si pensa che 50 grammi al giorno sono già rischiosi e un americano

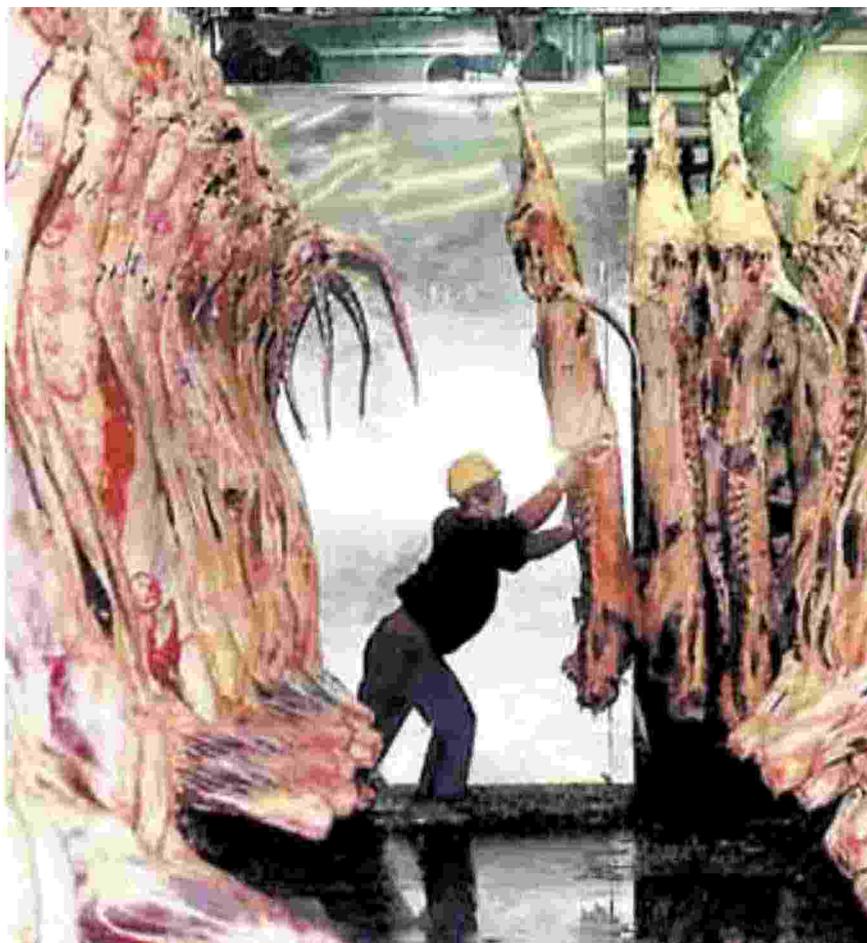
medio ne mangia invece quasi 6 volte di più. Un italiano tre volte e mezza.

Quali tipi di tumore sono collegabili alla carne rossa? La più forte associazione è con il colon retto, ma vi sono prove di correlazione con pancreas e prostata. Netto il collegamento, invece, tra carni lavorate e tumore del colon

retto. Infine, la cottura. Se avviene ad alta temperatura può liberare composti potenzialmente cancerogeni. Quello che si sa è che è più sicuro non cuocere la carne a contatto diretto con il fuoco o con una superficie rovente (come nel caso del barbecue).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'UNICA CERTEZZA
STATISTICA
È CHE CHI MANGIA
SOPRATTUTTO VEGETALI
GODE DI UNA SALUTE
MEDIAMENTE MIGLIORE**



Il mito

Sotto, il macellaio Dario Cecchini di Panzano in Chianti diventato famoso per il funerale alla «Fiorentina» durante la crisi della mucca pazza