

Le 10 cose da sapere sulla carne rossa

scritto da Gian Luca Garetti

1- La IARC (Agenzia Internazionale per le Ricerche sul Cancro) il 26 ottobre 2015 ha emesso un comunicato stampa riguardante la valutazione della cancerogenicità della carne rossa (<http://www.iarc.fr/en/media->) cui è seguito un cocktail di disinformazione: dall'allarmismo alla minimizzazione del rischio.

2- La valutazione della cancerogenicità della carne rossa, peraltro già stabilita nel 1997 dal World Cancer Research Fund e successivamente dalla American Cancer Society e da Cancer Research UK, non è una valutazione né dell'OMS, né della IARC ma di un gruppo internazionale di scienziati indipendenti convocati dalla IARC e coordinati da Paolo Vineis di Medicina clinica all'Imperial College di Londra (vedi *ISDE Italia News*, a cura dell'Associazione Medici per l'Ambiente, Numero 596).

✘ 3- La carne lavorata (essenzialmente insaccati, contenenti nitrati) è stata posta nella categoria 1 (cancerogena accertata per l'essere umano), la carne rossa è stata inserita nella categoria 2A (cancerogena probabile), a seguito della valutazione di più di 800 articoli scientifici, da parte del suddetto gruppo di lavoro.

4- Per carne 'rossa' si intende ogni carne di colore rosso scuro prima della cottura, come manzo, agnello, maiale etc; carne 'lavorata' è quella che non è venduta fresca, ma che è stata salata, affumicata o conservata in altri modi, come prosciutto, salsicce, hot dogs, salame, pancetta. Le carni 'bianche', come pollo e tacchino fresco e pesce invece non sembrano aumentare il rischio di cancro. (vedi [sito](#) di Cancer Research UK) .

5- Riguardo al rischio individuale, mangiare carne rossa in quantità pari a più di 50 grammi al giorno porta il rischio di cancro del colon a poco più del 5% nel corso della vita, a partire dal 4% circa in chi non ne mangia affatto. Dunque un aumento modesto se paragonato al fumo, che moltiplica il rischio di cancro del polmone per 25 volte (1% nel corso della vita nei non fumatori, 25% nei forti fumatori), <http://www.scienzainrete.it/>.

6- Chi mangia carne 'lavorata' ha circa il 17% di rischio in più di sviluppare un cancro al colon, rispetto a chi mangia carne 'rossa'. La qualità della carne, cioè la provenienza da un macello locale o da un supermarket non influisce. E' probabilmente il modo in cui è lavorata la carne, o le sostanze chimiche contenute nel suo interno, ad aumentare il rischio di cancro.

7- C'è anche una crescente evidenza di un possibile collegamento fra la carne rossa ed il cancro dello stomaco e del pancreas, ma per ora è meno chiaro di quello del colon (vedi [sito](#) di Cancer Research UK). Più si mangia carne più il rischio aumenta. Non c'è una quantità sotto la quale non si corrono rischi, data la cancerogenicità della carne.

8- Il termine cancerogeno, significa letteralmente "capace di provocare il cancro". Per non correre rischi il modo più sicuro a livello individuale è non esporsi ai cancerogeni mentre a livello generale è smettere di produrli.

9- Il cancro origina dall'attivazione di diversi stadi; quanti? Non si sa, forse tra 5 e 7. E' una malattia "multifattoriale e multistadio" cronica, a lunga latenza. Più che il superamento della dose soglia, come è per i tossici acuti che hanno un solo stadio, è soprattutto la combinazione di più esposizioni (il cocktail di cancerogeni) e la predisposizione (varianti geniche ereditate, mutazioni indotte da altri cancerogeni, etc.) che portano all'aumento del rischio. Così anche "il rispetto dei limiti di legge" non tutela la salute: sono sufficienti basse dosi di esposizione ad un cancerogeno(vedi per esempio la tossicità dovuta ad interferenza endocrina) per completare la cancerogenesi.

10- Se nessuno stadio è stato precedentemente attivato è possibile che anche alte dosi di nitrosamine provenienti dagli insaccati non facciano niente, ma è anche possibile che inducano mutazioni che combinandosi con quelle indotte da altre esposizioni porteranno al cancro del colon, secondo questo modello biologico, <http://www.scienzainrete.it/> .

***Gian Luca Garetti, medico attivo in Medicina Democratica e perUnaltracittà**