RISCHIO DI CANCRO E CONSUMO DI SALUMI E INSACCATI?

NIENTE DI NUOVO SOTTO IL SOLE, MA TUTTO VERO

Nei giorni scorsi abbiamo letto sulle principali testate giornalistiche che l’OMS avrebbe dichiarato che la carne è cancerogena quanto il fumo di sigaretta oppure il benzene. Ma è veramente così? La realtà non è proprio identica a quanto dipinto sulla stampa generalista ed è quindi necessario da parte nostra fare un po’ di chiarezza.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità attraverso una pubblicazione della IARC (International Agency for Research on Cancer) ha pubblicato la Monografia per la valutazione del rischio cancerogeno per gli umani ,le cui tabelle sono accessibili anche senza registrazione e il cui riassunto è stato pubblicato il 26 ottobre su «Lancet Oncology». La pericolosità si traduce in un maggiore rischio di insorgenza di tumore al colon, uno dei tumori più diffusi nel nostro Paese così come in tutti Paesi industrializzati.

In questo documento si legge che la carne lavorata (salsicce, salami, würstel, pancetta, carne inscatolata e similari) è classificata nel gruppo 1, che contiene elementi sicuramente cancerogeni, mentre la carne rossa (manzo, maiale, pecora, cavallo…) è classificata nel gruppo 2A, che contiene gli alimenti che sono “probabilmente cancerogeni”.

Pur essendo vero che nello stesso gruppo della carne processata c’è il fumo di sigaretta (ma anche la luce solare, la segatura di legno, l’inquinamento atmosferico, i contraccettivi orali, le bevande alcoliche e le radiazioni da plutonio) questo non vuol dire che il rischio di sviluppare una neoplasia sia uguale per tutti questi agenti e ciò è chiaramente dichiarato nei documenti che accompagnano la monografia. Ovviamente un’esposizione al plutonio radioattivo (ma anche il fumare regolarmente sigarette) produrrà un aumento del rischio molto maggiore rispetto a quello derivante dal mangiare carni processate.

Questo avviene perché la classificazione della IARC non è quantitativa ma qualitativa: non dice, insomma, **quanto** una sostanza sia cancerogena, ma determina esclusivamente **se** vi sono sufficienti prove che una determinata sostanza o un comportamento siano sicuramente cancerogeni oppure no. Il rischio reale, invece, dipende non solo dalla sostanza in oggetto ma anche dai quantitativi di esposizione: nel caso di specie il report riferisce che il rischio (mangiando TUTTI I GIORNI 50 g di carne processata, il che equivale grossomodo a DUE würstel al giorno) incrementa in rischio del 18% circa. Un consumo molto alto, ma non irrealistico se consideriamo ad esempio la colazione con bacon degli inglesi, o chi pranza tutti i giorni con un panino al prosciutto. Nessun problema invece per chi segue una sana alimentazione italiana che prevede un consumo di salumi e insaccati una volta alla settimana .

Ma a quanto corrisponde, realmente, questo rischio? Innanzitutto bisogna andare a vedere qual è il reale rischio di ammalarsi di cancro al colon retto (CCR) in Italia. Se andiamo a consultare i dati disponibili sul sito dell’Istituto Superiore di Sanità,scopriamo che:il rischio cumulativo di ammalarsi in Italia di CCR entro i 75 anni è del 4% per i maschi e del 5% per le femmine.

Gli alimenti di origine animale consumati all’interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali rappresentano un apporto di nutrienti e possono rientrare in una dieta salutare e preventiva. Per quanto riguarda le uova, il latte e i suoi derivati, le carni bianche e il pesce, non esistono a oggi evidenze che il loro consumo influisca sullo sviluppo delle patologie oncologiche. Per quanto riguarda la carne rossa, invece, i dati raccolti finora dicono che un consumo al di sotto dei 500g alla settimana non costituisce un pericolo per la salute. Gli insaccati e le carni lavorate e processate sarebbero da (...) consumare solo occasionalmente.

Quindi, per concludere, ci sentiamo di tranquillizzare i nostri lettori: come ripetiamo sempre una dieta sana ed equilibrata, varia e che segua le linee guida dettate dalla piramide alimentare tipica della dieta mediterranea (quindi carne rossa o processata mediamente una volta a settimana, carni bianche, pesce o legumi le altre volte, tanti cereali, frutta e verdura e grassi animali con moderazione) risulta a tutt’oggi la maniera migliore per prevenire non solo le malattie tumorali ma anche quelle cardiovascolari.

Dott.ssa Impedovo Marzia Daniela

Biologa Nutrizionista