



COMUNICATO STAMPA DEL 28 10 2015

## **CARNI ROSSI E TUMORI: NESSUN ALLARMISMO E QUALCHE CONSIGLIO**

Evitare consumi eccessivi di carne rossa ed insaccati e le cotture eccessive possono essere le raccomandazioni da dare per ridurre il rischio di tumore coloretale, assieme al consumo frequente e abbondante di frutta e di verdura secondo i dettami della dieta mediterranea riconosciuta come una delle più salutari al mondo. La classe 1 IARC non deve spaventare comprendendo anche i raggi ultravioletti solari e l'alcol oltre che cancerogeni chimici pericolosi. Quello che conta, ai fini dell'aumento significativo del rischio, non è solo l'esposizione ma anche la quantità e l'incremento del rischio che nel caso delle carni non è nemmeno paragonabile a quello di fumo, asbesto, benzene e altri inquinanti chimici.

I dati IARC-OMS su carni rosse trasformate e fresche in realtà non aggiungono nulla a quanto già emerso e conosciuto da anni. Non a caso il tipo di pubblicazione è una metanalisi che raggruppa 800 diversi studi, attribuendo a quelli prospettici il valore maggiore nei criteri di giudizio adottati. Anche le conclusioni, per quanto oggetto di possibile critica nella modalità comunicativa dell'evento (ovvero, l'attribuzione della classe 1 IARC) non meravigliano in quanto richiamate, soprattutto per quanto concerne il tumore coloretale in numerosi articoli di letteratura.

Quello che è importante, a parere della SItI, sono le conclusioni ai fini della salute pubblica secondo cui solo chi si espone quotidianamente al consumo di carne rossa trasformata aumenta sensibilmente il rischio, non chi la consuma occasionalmente, specialmente se fresca e non trasformata. Del resto il consumo moderato di carne resta inserito nel modello di dieta mediterranea, che gli studi scientifici riconoscono come protettivo per la prevenzione di tumori, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative ed è altamente raccomandata.

Restano quindi valide le raccomandazioni fatte proprie dalle Agenzie sanitarie internazionali e dall'OMS, che suggeriscono per contrastare le

malattie croniche non trasmissibili, tumori compresi, il consumo quotidiano di cereali (pasta, riso o pane ) preferibilmente integrali, frutta ed ortaggi (almeno 5 porzioni al giorno), legumi accompagnati alternativamente da carne (3-4 volte la settimana fra carni rosse e bianche), pesce (2-3 volte la settimana ), uova, latte e derivati oltre all'uso quotidiano per condire di olio extravergine di oliva (EVO), aromi e spezie utili a ridurre il consumo di sale. Da limitare le cotture che comportino, l'esposizione della carne alla fiamma diretta ed elevate temperature (es. griglia).

La SItI è sempre disponibile a supportare le istituzioni sanitarie nazionali e regionali per promuovere abitudini alimentari coerentemente con gli obiettivi del Piano Nazionale della Prevenzione 2014-2018 che vede in prima linea i Dipartimenti di Prevenzione con i propri Servizi di prevenzione e di vigilanza SIAN e SVET. Anche nel suo recente 48° Congresso nazionale, la SItI ha dedicato spazio alla promozione della dieta mediterranea come pattern di salute, longevità e qualità della vita e questo continuerà a fare nei prossimi anni: ovvero, la promozione di un pattern alimentare corretto, sostenibile, in linea e in pieno equilibrio tra dimensione ambientale, identità culturale, compatibilità economica e garanzia di livelli di salute alimento correlati.

Roma, 28 ottobre 2015



**Lorenzo Inzerillo**

**cell 3487455595**

**e-mail [inzerillo@farecomunicazione.eu](mailto:inzerillo@farecomunicazione.eu)**