

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CARNE ROSSA, MEGLIO NON TRASFORMATA

Il consumo di carne rossa trasformata è associato con un rischio maggiore di scompenso cardiaco. È quanto risulta da una ricerca pubblicata sulla rivista *Circulation: Heart Failure*. Si tratta di uno studio prospettico tra uomini con un consumo basso o medio di carne rossa. Lo studio aveva lo scopo di verificare l'associazione tra il consumo di carne rossa non trasformata e trasformata e l'incidenza dello scompenso cardiaco (heart failure, HF) e della mortalità negli uomini. Sono stati utilizzati i dati del Cohort of Swedish Men (COSM) che includeva 37.035 uomini, di età compresa tra i 45 e i 79 anni, senza una storia di scompenso cardiaco, cardiopatia ischemica, o cancro all'inizio dello studio. Il consumo di carne è stato valutato con un questionario auto-somministrato nel 1997. La carne non trasformata includeva il suino, il manzo/vitello e il tritato, mentre quella trasformata era rappresentata dalle salsicce, i prosciutti, i salami, i sanguinacci e i paté di fegato. Gli hamburger, poiché in Svezia sono preparati senza additivi, come i nitrati, sono stati considerati carne non trasformata. Nel corso di un follow-up medio di 11,8 anni, sono stati registrati 2891 casi e 266 morti per scompenso cardiaco. Il consumo di carne trasformata era associato positivamente con il rischio di HF in modo statisticamente significativo. Gli uomini che avevano consumato ≥ 75 g / die di carni trasformate rispetto a coloro che avevano consumato <25 g / die hanno avuto un rischio più alto di incidenza di HF di 1,28 (IC 95%: 1,10-1,48) e un rischio più alto di mortalità di 2,43 (95% CI: 1,52-3,88) per scompenso cardiaco. Il consumo di carne non trasformata non è stato invece associato ad un maggiore rischio di incidenza di HF o di mortalità da scompenso cardiaco.

Fonte: Processed and Unprocessed Red Meat Consumption and Risk of Heart Failure: A Prospective Study of Men. Kaluza J, Akesson A, Wolk A. Circ Heart Fail. 2014 Jun 12. pii: CIRCHEARTFAILURE.113.000921.