

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DALLA CARNE ROSSA RISCHI PER LA SALUTE

Da tempo è stato assodato che il consumo di carne rossa è associato a un maggiore rischio di diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Tuttavia, la sua relazione con la mortalità era incerto, tanto più che mancavano studi su larghe fasce di popolazione, che distinguessero tra carne rossa e carne rossa trasformata (prosciutti, salami ecc.).

Per verificare la relazione tra mortalità e carne rossa è stato condotto uno studio prospettico sui dati di quasi 38mila uomini, raccolti per l'Health Professionals Follow-up Study (1986-2008), e sui dati di quasi 84mila donne, raccolti per il Nurses' Health Study (1980-2008). Tutti i partecipanti non avevano alcuna malattia cardiovascolare o forma tumorale all'inizio delle indagini. Tramite la distribuzione di questionari è stata verificata l'alimentazione seguita, e ogni quattro anni si è ripetuta questa procedura.

Durante il follow-up sono stati registrati quasi 24mila decessi: 5.910 per malattie cardiovascolari e 9.464 per cancro. Il rischio relativo (RR) di mortalità totale per l'aumento di una portata al giorno è stato di RR= 1,13 (1,07-1,20) per la carne rossa non trasformata e di 1,20 (1,15-1,24) per quella trasformata. I RR per la mortalità da malattia cardiovascolare era rispettivamente di 1,18 (1,13-1,23) e 1,21 (1,13-1,31), mentre per la mortalità da cancro erano 1,10 (1,06-1,14) e 1,16 (1,09-1,23). Si è stimato che sostituendo una portata giornaliera di carne rossa con altri alimenti (pesce, pollame, noci, legumi, latticini a basso contenuto di grassi e cereali interi) si sarebbe potuto ottenere una riduzione del rischio di mortalità del

7-19%. In questo caso, osserva in un commento l'Archives of Internal Medicine, il beneficio è doppio, perché si elimina la carne rossa, potenzialmente dannosa, e la sostituisce con prodotti proteici di origine vegetale, come i legumi, con proprietà salutistiche. Secondo lo studio, inoltre, il 9,3% delle morti degli uomini e il 7,6% di quelle delle donne avrebbero potuto essere prevenute alla fine del follow-up se tutti gli individui avessero consumato mezza porzione di carne rossa in meno al giorno.

I ricercatori hanno quindi concluso che la sostituzione della carne rossa con altre fonti proteiche è associata a un minore rischio di mortalità.

Fonte:

Red meat consumption and mortality: results from 2 prospective cohort studies. Pan A, Sun Q, Bernstein AM, Schulze MB, Manson JE, Stampfer MJ, Willett WC, Hu FB. Arch Intern Med. 2012 Apr 9;172(7):555-63. Epub 2012 Mar 12