

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# MOLTA FRUTTA E VERDURA NON COMPENSANO I CONSUMI ECCESSIVI DI CARNE ROSSA

Il consumo di una grande quantità di carne rossa è associato con una sopravvivenza più breve e un maggiore rischio di malattia cardiovascolare, cancro e mortalità per tutte le cause. Al contrario, il consumo di frutta e verdura è associato con una sopravvivenza più lunga e un rischio di mortalità più basso. È possibile avere una compensazione tra i due effetti? È quello che ha voluto valutare uno studio svedese, pubblicato sull' *American Journal of Clinical Nutrition*.

Sono stati valutati i dati di oltre 74.000 persone inserite in due indagini, la Swedish Mammography Cohort e la Cohort of Swedish Men. I consumi alimentari sono stati valutati con questionari.

Sono stati considerati il consumo di carne rossa e quello di frutta e verdura, di livello basso, medio e alto. Le persone nel quintile più alto di consumo di carne rossa avevano un rischio di mortalità aumentato del 21% , un rischio di mortalità per malattie cardiovascolari maggiore del 29% e nessun rischio maggiore di mortalità per cancro. I risultati non variavano rispetto al consumo di frutta e verdura. I ricercatori hanno quindi concluso che mangiare molta frutta e verdura non compensa i maggiori rischi che derivano da un'alimentazione ricca di carne rossa.

*Fonte: Bellavia, Andrea, Frej Stilling, and Alicja Wolk. "High red meat intake and all-cause cardiovascular and cancer mortality: is the risk modified by fruit and vegetable intake?." The American Journal of Clinical Nutrition 104.4 (2016): 1137-1143.*