

## IARC Monographs valuta il consumo di carni rosse e carni trasformate

Sintesi delle domande e risposte a cura del Ce.I.R.S.A. ASLTO5

<p><b>CHE COSA È STATO CONSIDERATO NELLO STUDIO</b></p> <p>Lo studio prende in considerazione, mediante la revisione di 800 pubblicazioni internazionali, i potenziali rischi di maggiore insorgenza di tumore legati al consumo di carni.</p> <p>Vengono considerate esclusivamente le carni rosse (di tutte le specie di mammiferi) e le carni trasformate (rosse di tutte le specie, carni avicole, sottoprodotti compreso il sangue)</p>
<p><b>CHE COSA NON È STATO CONSIDERATO</b></p> <p>Non sono stati considerati in questo studio eventuali rischi correlati a possibili differenti livelli di rischio correlati al tipo di carne rossa, al tipo di carne trasformata, al consumo di carni bianche non trasformate, di pesce o di diete vegane.</p>

<b>CARNI ROSSE</b>		
<p>Per “carni rosse” si intendono tutte le parti muscolari dei mammiferi, inclusi <u>bovino, vitello, suino, agnello, montone, cavallo e capra</u>.</p>		
<p>Sono state esaminate circa 600 pubblicazioni scientifiche (alcune prendevano in considerazione anche le carni trasformate).</p>		
<i>Cosa si sapeva</i>	<i>Cosa ci dice di nuovo il rapporto IARC</i>	<i>Cosa non si sa</i>
<p>Già nel 2002 l’OMS aveva suggerito di limitare il consumo quotidiano di carni rosse perché diverse ricerche mettevano in evidenza un legame con l’aumentato rischio di carcinoma colon-rettale. Alcune altre linee guida nutrizionali raccomandano un consumo limitato di carni rosse o di carni trasformate, ma sono prevalentemente focalizzate sulla riduzione nella dieta dei grassi e del sodio, i quali sono fattori di rischio per la malattie cardiovascolari e l’obesità.</p>	<p>Il consumo di carni rosse è stato inserito nella categoria 2A che indica una «Evidenza limitata». Significa che è stato rilevato un possibile collegamento tra l’esposizione a un determinato agente o sostanza (la carne rossa, in questo caso) e i tumori, ma che servono ulteriori conferme e prove per dimostrare ed esprimersi con esattezza su questo tema.</p>	<p>Non è dimostrata l’associazione tra consumo di carni rosse ed aumento del rischio tumore. Non ci sono sufficienti informazioni per affermare se un livello maggiore o minore di insorgenza di tumore sia correlabile al consumo di particolari tipologie di carni rosse.</p>
<p>Cuocere a temperature elevate o mettere la carne a diretto contatto con la fiamma o con superfici roventi (come avviene con barbecue, grigliate o cibi saltati in padella) favorisce la produzione di certi tipi di sostanze chimiche riconosciute come cancerogene, quali ad esempio gli idrocarburi policiclici aromatici o le ammine eterocicliche.</p>		<p>Il loro ruolo non è ancora del tutto chiarito. Gli esperti IARC non hanno potuto trarre conclusioni in relazione al ruolo delle modalità di cottura nel determinare il rischio di tumore, in quanto non sono disponibili dati sufficienti.</p>
<p>La carne cruda potrebbe essere meno pericolosa in quanto non contiene le possibili sostanze tossiche derivanti dai processi di cottura.</p>		<p>Non esistono dati sufficienti per rispondere a questa domanda per quanto riguarda il rischio di cancerogenesi.</p>
<p><b>Il rischio di tumore legato a pollame e pesce non è mai stato valutato</b> (commento: l’affermazione contenuta nelle Q&amp;A non considera che nel 2012, è stato inserito in gruppo 1 un prodotto alimentare identificato come “pesce salato – Chinese style”)</p>		



## CARNI TRASFORMATE

Per “carni trasformate” si intendono le carni che hanno subito un processo di trasformazione mediante salagione, maturazione, fermentazione, affumicatura o altri processi per migliorare il sapore e allungare la conservazione. La maggior parte delle carni trasformate contengono carni di suino o di bovino ma le carni trasformate possono anche contenere altre carni rosse, pollame, le frattaglie o sottoprodotti derivanti dalla carni come il sangue;

Esempi di carni lavorate sono hot dog (wurstel), prosciutto, salsicce, bovino salmistrato e Biltong (prodotto Sud-Africano di carne essiccata, marinata, speziata) o carne secca, carne in scatola e le preparazioni a base di carne e salse.

Sono state esaminate circa 400 pubblicazioni scientifiche (alcune prendevano in considerazione anche le carni rosse).

<i>Cosa si sapeva</i>	<i>Cosa ci dice di nuovo il rapporto IARC</i>	<i>Cosa non si sa</i>
<p>Che il consumo di carni trasformate poteva aumentare il rischio di tumore. I processi di trasformazione possono portare alla produzione di sostanze tossiche nel prodotto alimentare. La carne può anche contenere sostanze chimiche che si formano durante la lavorazione o la cottura. Ad esempio, prodotti chimici cancerogeni che si formano durante la lavorazione delle carni sono composti come le nitrosammine e gli idrocarburi policiclici aromatici. La cottura di carne rossa o i processi per ottenere carni trasformate può anche portare alla produzione di ammine aromatiche eterocicliche, nonché altri prodotti chimici, compresi idrocarburi policiclici aromatici che si ritrovano anche in altri alimenti e nell'inquinamento dell'aria.</p>	<p>Il consumo di carni trasformate è stato inserito nel gruppo 1 sulla base di “evidenze sufficienti” che il consumo di carni trasformate possa causare il tumore al colon-retto, ottenute dagli studi epidemiologici. Nei 10 studi che hanno specificatamente affrontato la problematica, generalmente, il rischio aumenta con la quantità di carni consumate.</p>	<p>Non ci sono sufficienti informazioni per affermare se un livello maggiore o minore di insorgenza di tumore sia correlabile al consumo di particolari tipologie di carni trasformate. Questa ricerca <u>non mette a confronto i rischi per la salute tra vegetariani e soggetti che consumano carni.</u> Alcune di queste sostanze chimiche sono noti o sospetti cancerogeni, ma nonostante questa conoscenza non si è ancora del tutto compreso come il rischio di tumore possa aumentare con il consumo di carne rossa o carne trasformata.</p>

**Sebbene il gruppo 1 sia lo stesso per le carni trasformate, per il fumo o l'amianto, questo non significa che tali sostanze siano egualmente cancerogene. Le classificazioni della IARC riguardano la forza dell'evidenza scientifica che indica la possibilità di un determinato agente di causare l'insorgenza di tumori, non il suo livello di pericolosità. Stando alle stime del Global Burden Disease Project, un'organizzazione di ricerca accademica indipendente, ogni anno nel mondo:**

- **1 milione sono i decessi attribuiti al fumo da tabacco**
- **600mila i decessi legati all'alcol**
- **200mila sono le perdite di vite umane a causa dell'inquinamento atmosferico**
- **circa 34mila morti per cancro sarebbero attribuibili a una dieta ricca di carni trasformate;**
- **circa 50mila sarebbero i decessi dovuti a un eccessivo consumo di carne rossa per la quale non vi sono evidenze sufficienti a confermare la correlazione.**