



IARC Monographs valuta il consumo di carni rosse e carni trasformate

***Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat
Domande e risposte sulla cancerogenicità
del consumo di carni rosse e carni trasformate.***

Traduzione a cura del Ce.I.R.S.A. ASLTO5

D. Che cosa viene considerato nella definizione “carni rosse”?

R. Per “carni rosse” si intendono tutte le parti muscolari dei mammiferi, inclusi bovino, vitello, suino, agnello, montone, cavallo e capra.

D. Che cosa viene considerato nella definizione “carni trasformate”?

R. 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, frattaglie o sottoprodotti derivanti dalle 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.

D. Perché la IARC ha scelto di valutare le carni rosse e le carni trasformate?

R. Nel 2014 un comitato internazionale di esperti ha stabilito che approfondire questo argomento fosse una priorità per il Comitato Monografie della IARC, massima autorità mondiale in materia di studio degli agenti cancerogeni. Questa decisione è stata presa sulla base di diversi studi precedenti che ipotizzavano che il consumo di carne fosse legato a un lieve aumento del rischio di diversi tipi di cancro. Sebbene i pericoli appaiano minimi, infatti, in considerazione del gran numero di persone che nel mondo mangiano giornalmente questo alimento, si tratta di un fattore importante per la salute pubblica. Tanto più che anche nei Paesi a basso e medio-basso reddito sta aumentando notevolmente l’abitudine a mettere in tavola vari tipi di carne. Inoltre diverse autorità sanitarie a livello mondiale avevano già diffuso la raccomandazione a limitare il consumo di carne. Alla luce di queste iniziative, era perciò importante che anche la IARC valutasse le evidenze scientifiche, al momento disponibili, in quest’ambito.

D. Il modo in cui si cuoce la carne influenza il rischio di cancro?

R. Sì, la cottura ad elevate temperature genera dei composti chimici che possono contribuire al rischio di cancerogenesi, ma il loro ruolo non è ancora del tutto chiarito.



D. Quali sono i metodi di cottura più sicuri?

R. 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. Comunque, gli esperti IARC non hanno potuto trarre conclusioni in relazione al ruolo, nel determinare il rischio di tumore, delle modalità di cottura in quanto non sono disponibili dati sufficienti.

D. Mangiare carne cruda è più sicuro?

R. Non esistono dati sufficienti per rispondere a questa domanda per quanto riguarda il rischio di cancerogenesi. Va tenuto ben presente, in ogni caso, il rischio di infezioni alimentari che si potrebbero contrarre a causa dei batteri presenti nella carne cruda.

D. La carne rossa è stata classificata nel gruppo 2A degli elenchi IARC come «probabile cancerogeno per l'uomo». Cosa significa questo esattamente?

R. La classificazione è avvenuta in base a una «evidenza limitata» derivante da studi epidemiologici che mostrano l'esistenza di un legame tra l'insorgenza di cancro al colon e il consumo di carni rosse. «Evidenza limitata» significa che è stata rilevata un'associazione tra l'esposizione a un determinato agente o sostanza (la carne, in questo caso) e i tumori, ma che servono ulteriori conferme e prove per dimostrare ed esprimersi con esattezza su questo tema.

D. La carne trasformata è stata classificata invece nel gruppo 1 degli elenchi IARC come «cancerogeno per l'uomo». Cosa significa?

R. Questa categoria viene utilizzata quando vi sono sufficienti evidenze di cancerogenicità per l'uomo. In altre parole, si ritiene che le evidenze disponibili siano convincenti che quella sostanza possa causare l'insorgenza di neoplasia. La decisione è generalmente basata sulla valutazione degli studi epidemiologici che dimostrano l'insorgenza di tumore nelle persone esposte.

Nel caso delle carni trasformate, questa classificazione è stata decisa su «evidenze sufficienti» dagli studi epidemiologici che il consumo di carni trasformate possa causare il tumore al colon-retto.

D. Nel gruppo 1, insieme alle carni trasformate, ci sono il fumo di tabacco e l'amianto. Vuol dire che il consumo di carne trasformata è cancerogeno come il fumo di tabacco e amianto?

R. No, sebbene il gruppo sia lo stesso, questo non significa che queste 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.

D. Quali tipi di cancro sono stati associati con il consumo di carne rossa?

R. L'associazione più forte, ma comunque limitata, per il consumo di carne rossa è con la neoplasia del colon retto. Ci sono anche evidenze di associazioni con i tumori del pancreas e della prostata.

D. Quali tipi di cancro sono stati associati con il consumo di carni trasformate?

R. La IARC ha concluso che mangiare carni trasformate causa cancro del colon. È stata inoltre rilevata un'associazione con il tumore dello stomaco, ma non esistono conclusioni definitive.

D. Quanti casi di tumore all'anno possono essere attribuiti al consumo di carni trasformate e di carni rosse?

R. Stando a quanto stimato recentemente dal *Global Burden Disease Project*, un'organizzazione di ricerca accademica indipendente, ogni anno nel mondo circa 34mila morti per cancro sono attribuibili a una dieta ricca di carni trasformate.

Il consumo di carni rosse non è ancora stato individuato quale causa di insorgenza di tumore; se l'associazione fosse dimostrata, sarebbero 50mila i decessi stimati dal *Global Burden Disease Project*, dovuti a un eccessivo consumo di carne rossa.

Il tabacco è invece responsabile certo di circa un milione di morti registrate ogni anno nel mondo, mentre all'alcol sono imputabili 600mila decessi annui a livello globale e oltre 200mila sono le perdite causate dall'inquinamento atmosferico.

D. Si può quantificare il rischio legato al consumo di carni rosse e di carni trasformate?

R. Negli studi presi in esame il consumo di carni trasformate è stato associato ad un lieve aumento delle probabilità di tumore. In questi studi, generalmente, il rischio aumenta con la quantità di carni consumate. Una valutazione dei dati di 10 ricerche, porta alla stima che il rischio di insorgenza del tumore al colon-retto aumenta del 18% ogni 50gr di carni trasformate consumate su base giornaliera.

Il rischio di insorgenza di tumore legato a consumo di carne rossa è più difficile da stimare in quanto le evidenze che la carne rossa possa causare neoplasie è minore. In ogni caso, se l'associazione fosse dimostrata, i dati derivanti dagli stessi studi indicherebbero un aumento, del rischio di tumore al colon-retto, del 17% ogni 100 grammi di carne rossa consumati al giorno.

D. Il rischio è maggiore per bambini, anziani, donne o uomini? Ci sono persone più a rischio di altre?

R. I dati disponibili non consentono di pervenire a conclusioni circa eventuali differenze di rischio tra i diversi gruppi di popolazione.

D. E per chi ha già avuto un tumore al colon? Deve smettere di mangiare carne rossa?

R. I dati disponibili non consentono di pervenire a conclusioni circa i rischi di persone che hanno già avuto un tumore.

D. Dovrei smettere di mangiare carne rossa?

R. Mangiare carne ha riconosciuti effetti benefici per la salute. Molte linee guida in diversi Paesi già suggeriscono di limitare il consumo di carni rosse e di carni trasformate, che sono state collegate ad accresciute probabilità di decesso per patologie cardiache, diabete e altre patologie.

D. Quanta carne è "sicuro" consumare?

R. Il rischio aumenta con la quantità di carne consumata, ma i dati finora disponibili non permettono di trarre conclusioni su una quantità sicura.

D. Che cosa rende le carni rosse e le carni lavorate potenzialmente cancerogene?

R. La carne è costituita da più componenti, come il ferro eme. 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 possono 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.

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.

D. È possibile confrontare il rischio di mangiare carne rossa con il rischio di mangiare carne trasformata?

R. I rischi sono stati stimati sulla base del consumo di una porzione “tipica”, che è mediamente più piccola per le carni trasformate rispetto alla carne rossa.

Tuttavia, il consumo di carne rossa non è stata individuato come causa di tumore.

D. Quali sono le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale di Sanità (OMS) per prevenire il rischio di cancro associato al consumo di carni rosse e di carni trasformate?

R. L'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) è l'organismo di ricerca che valuta le prove a disposizione sulle possibili cause dei tumori, ma non emette raccomandazioni sulla salute. Sono i governi, le singole istituzioni nazionali e l'OMS gli enti preposti a stilare linee guida alimentari. 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.

Gli individui che sono preoccupati di poter aumentare il rischio di tumore, possono ridurre il loro consumo di carni rosse e carni trasformate in attesa dell'aggiornamento delle linee guida specificatamente per il rischio tumore.

D. Dovremmo mangiare solo pollame e pesce?

R. Non è possibile rispondere. Il rischio di tumore legato a pollame e pesce non è mai stato valutato.

D. Dovremmo diventare vegetariani?

R. Le diete vegetariane e le diete che includono il consumo di carni, hanno differenti vantaggi e svantaggi rispetto alla salute. Questa ricerca non mette a confronto i rischi per la salute tra vegetariani e soggetti che consumano carni. Questo tipo di confronto è difficile in quanto questi gruppi di popolazione potrebbero avere differenze, nelle abitudini alimentari, legate non solo all'assenza di consumo di carni.

D. Esiste un tipo di carne rossa più sicuro di altri?

R. Poche ricerche sono state condotte facendo paragoni fra i vari tipi di carne rossa e tra differenti tipologie di carni trasformate come prosciutto e wurstel. Inoltre 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 o di carni trasformate.

D. Il tipo di conservazione può influenzare il pericolo di cancro (es. salagione, congelamento, o irradiazione)?

R. Differenti tecniche di conservazione possono aumentare o ridurre il rischio di formazione di sostanze cancerogene (es. nitrosammine), ma se e come questo possa contribuire alla induzione delle neoplasie è sconosciuto.

D. Quanti studi sono stati valutati per arrivare alle conclusioni della IARC?

R. Il gruppo di lavoro IARC ha preso in considerazione oltre 800 diversi studi che valutavano il consumo di carni rosse e trasformate (alcuni riportavano indicazioni per entrambe le tipologie) come possibili cancerogeni per l'uomo. Di questi, più di 700 riguardavano le carni rosse e oltre 400 le carni trasformate.

D. Quanti esperti sono stati consultati per questo lavoro?

R. Hanno partecipato ai lavori 22 esperti di 10 Paesi.

D. Secondo la IARC, quali azioni dovrebbero intraprendere i governi sulla base di questi risultati?

R. L'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) è l'organismo di ricerca che valuta le prove a disposizione sulle possibili cause dei tumori, ma non emette raccomandazioni sulla salute. Le monografie IARC, comunque, vengono poi spesso utilizzare per stabilire politiche sanitarie, linee guida e suggerimenti per limitare il pericolo di tumore. I singoli governi potranno quindi decidere se includere o meno questa nuova informazione sul pericolo di cancro legato alla carne rossa e se, in base a quanto emerso, aggiornare i suggerimenti nutrizionali da fornire ai consumatori.