La carne? Pro e contro spiegati dal nutrizionista

carne-bb708945

Nello scorso ottobre l ’Organizzazione mondiale della sanità ha tirato le somme dopo la valutazione di circa 800 lavori scientifici ed ha affermato che la carne rossa deve essere inserita nel gruppo dei cibi probabilmente cancerogeni, la così definita classe 2A, mentre quella lavorata deve essere considerata sicuramente cancerogena e dunque inserita in classe 1. Come era facile immaginare e come in effetti è stato, questa affermazione ha sollevato un polverone e diverse prese di posizione. Alle grida di giubilo di vegani e vegetariani ha fatto da contraltare la protesta delle aziende del settore per giungere a diverse prese di posizione dei ministeri della salute di molte nazioni inclusa l’Italia.

LE RAGIONI SCIENTIFICHE

In realtà l’associazione tra cibi carnei e le patologie tumorali, in particolare il cancro del colon-retto, il secondo per diffusione nel mondo occidentale, era già evidente. Il Fondo internazionale per la ricerca sul cancro (WCRF) ha pubblicato nel 2007 un report dove vengono presentate prove, da loro stessi definite convincenti, sulla relazione tra consumo di carni rosse o carni trasformate e questa patologia. Questo grande gruppo scientifico si è dato il compito di leggere tutte le pubblicazioni che possono mettere in relazione lo stile di vita, inclusa l’alimentazione, con le patologie tumorali in generale. Dai loro studi è derivato un decalogo che al punto cinque dice: limitare le carni rosse, evitare le carni trasformate. Questa organizzazione, pur non essendo a fini di lucro, non è istituzionale per cui è seguita soltanto da gruppi scientifici o medici che la conoscono e che sono in sintonia con le loro idee. Basti pensare che l’Istituto nazionale dei tumori di Milano ha fatto propri questi consigli e li ha trasformati in una linea di condotta da suggerire ai pazienti all’atto della dimissione.

LE RAGIONI PRATICHE

Ma quali sono le ragioni per cui la carne farebbe male? In effetti sono molteplici. La qualità e l’abbondanza degli acidi grassi saturi innanzitutto. Una parte di acidi grassi saturi, ovvero quei grassi a

struttura più stabile, è necessaria per diverse funzioni dell'organismo. Quando se ne introduce in eccesso con l'alimentazione questi impegnano il fegato in un lavoro eccessivo, vengono trasportati in giro per il corpo e tendono a depositarsi, tra le altre cose, nella parete delle arterie, là dove esiste già un piccolo danno. In questo modo danno origine alla ben conosciuta "placca arteriosclerotica" che nel tempo non può che progredire e ridurre la capacità di questi vasi di trasportare il sangue. Un secondo problema è legato all'eccesso di proteine. Per digerire le proteine animali, in special modo quelle della carne rossa, lo stomaco deve abbassare notevolmente il pH ovvero ridurre l'acidità a livello 2, cioè il massimo che si può raggiungere nei processi digestivi. Così facendo se è vero che le proteine si scindono nei singoli componenti, gli aminoacidi, è vero anche che questa produzione acida provoca una acidificazione generale dell'organismo, a partire dal sangue. Un terreno acido diventa la base per uno stato di salute peggiore e, quindi, per la nascita di processi patologici. C'è poi il delicato problema della qualità. La maggior parte della carne utilizzata per l'alimentazione umana deriva da animali ospitati in allevamenti intensivi, dove trascorrono la loro vita totalmente in cattività, senza pascolare, mangiando esclusivamente cibi industriali e dove, per la prevenzione o la terapia, ricevono trattamenti farmacologici. Tra questi ce ne sono molti consentiti, controllati e legali, anche se non si può negare che gli effetti di questi farmaci e i residui degli stessi possano mantenersi all'interno delle carni che poi vengono portate sulle tavole dei consumatori. Le carni trasformate subiscono processi di lavorazione industriale da parte dell'uomo. Si va dall'affumicatura all'aggiunta di sale all'uso di conservanti, passando per la produzione di miscele di carni diverse fino ad arrivare all'uso della cosiddetta "carne separata meccanicamente" ovvero di quella poltiglia che si ottiene con la scarnificazione mediante aria compressa delle carcasse di animali e che entra a far parte di prodotti molto diffusi e graditi specialmente dai bambini. In questo caso le affermazioni sono più drastiche ed entrambe le organizzazioni suggeriscono l'esclusione totale dall'alimentazione.

COMPORTAMENTI RAGIONEVOLI

L'OMS e il WCRF si sono limitati a divulgare il risultato di centinaia di lavori scientifici dei quali è ragionevolmente difficile dubitare così come sarebbe sufficiente essere un po' più attenti o più informati per rendersi conto che in molti casi la qualità del cibo che acquistiamo potrebbe essere seriamente messa in discussione. Dice Michael Pollan, autore del libro Il dilemma dell'onnivoro, "se la gente sapesse com'è fatta la maggior parte del cibo che porta a tavola non lo comprerebbe davvero". D'altro canto appare improponibile l'idea di trasformare tutti in vegetariani, sia perché la maggior parte della popolazione non lo accetterebbe e sia perché probabilmente l'evoluzione dell'uomo lo ha reso onnivoro e lo ha abituato a questa condizione. Il suggerimento che possiamo dare si può condensare nei seguenti punti:

- Consumare meno carne in generale, limitandosi a due assunzioni settimanali
- Scegliere carne di buona qualità e dunque informarsi su produttori e rivenditori
- Imparare a riconoscere la qualità della carne oltre che dall'aspetto anche dal gusto e dalle reazioni del corpo dopo averla mangiata
- Limitare ulteriormente l'assunzione di cibi carnei in caso di malattie cronico-degenerative
- Imparare per il consumo casalingo l'uso di proteine vegetali

AL RISTORANTE

Normalmente i frequentatori dei ristoranti considerano questo servizio una necessità o un piacere. Nel primo caso si tratta probabilmente di persone che per lavoro devono scegliere la ristorazione come principale fonte di nutrizione nelle giornate in cui sono lontani da casa, mentre nel secondo al di là della convivialità, si privilegiano i piaceri del palato. In entrambi i casi può risultare importante per l'utente e conveniente per il ristoratore privilegiare la scelta di carni di qualità, che necessitano quindi di pochi artifici in cottura e mediante i condimenti, senza dimenticare di inserire nei propri menu qualche alternativa proteica di provenienza vegetale.

Il Decalogo del Wcrf per ridurre il rischio di tumore*

1. Restare magri tutta la vita
2. Attività fisica tutti i giorni
3. Limitare alimenti ad alta densità calorica
4. Preferire vegetali, legumi, verdure e frutta
5. Limitare carni rosse. Evitare carni trasformate
6. Limitare alcool
7. Limitare sale e cibi conservati sotto sale
8. Nutrienti essenziali preferibilmente con l'alimentazione
9. Allattare al seno i bambini per almeno 6 mesi
10. Non fumare

*Queste indicazioni devono essere applicate anche da chi avesse già un problema

Alberto Fiorito, medico, nutrizionista, esperto in medicine non convenzionali. Si occupa prevalentemente di educazione alla nutrizione e prevenzione primaria. Autore di diversi libri nel settore, l'ultimo dei quali, "Mangia bene, cresci bene" edito da Gribaudo, cerca di coinvolgere i genitori in un processo di cambiamento dello stile di vita dei loro ragazzi. Può essere seguito sul sito www.governodellasalute.com