



Evitare la carne rossa. Ecco perchè

Evitare la carne rossa. Gli amanti degli hamburger se ne dovranno fare una ragione: è tempo di cambiare abitudini. Perché davvero la carne rossa e i suoi derivati aumentano il rischio di morte in generale, e quello di ben nove tra le patologie croniche più diffuse: tumori, malattie cardiache e respiratorie, ictus, diabete, infezioni, demenza di Alzheimer, patologie renali ed epatiche croniche.

A suggerirlo ancora una volta è uno studio condotto con criteri giudicati più che affidabili dal board del British Medical Journal, che lo ha pubblicato e non a caso gli ha dedicato la copertina, con un pezzo di carne appesa che campeggia su sfondo tristemente nero.

Evitare la carne rossa. Lo studio

Ecco i fatti. Gli epidemiologi dei [National Cancer Institute di Bethesda](#) hanno analizzato i dati di una grande indagine di

popolazione chiamata NIH-AARP (da American Association of Retired Persons, l'associazione dei pensionati) Diet and Health Study, condotta in sei stati e due grandi aree metropolitane degli Stati Uniti per 16 anni su oltre 536.000 americani adulti (età: tra i 50 e i 71 anni), e conclusasi alle fine del 2016. E hanno visto che per ogni aumento di carni rosse e lavorate il numero di decessi sale.

Acquista su Amazon.it

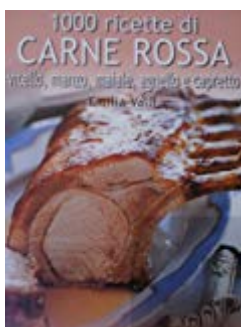


▪ -15%

[1000 ricette di carne rossa](#)

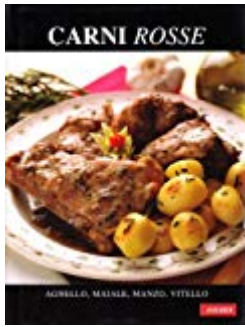
Prezzo: EUR 4,16

Da: EUR 4,90



▪ [1000 ricette di carne rossa vitello, manzo, maiale, agnello e capretto](#)

Prezzo: Vedi su Amazon.it



-65%

[Carni rosse. Agnello, maiale, manzo, vitello](#)

Prezzo: EUR 1,72

Da: EUR 4,90



[Huertuer Universale Funny Pancetta Carne di Maiale Low Cut Casual Caviglia Coppia Calzini di Cotone \(Rosso + Bianco\)](#)

Prezzo: EUR 1,57

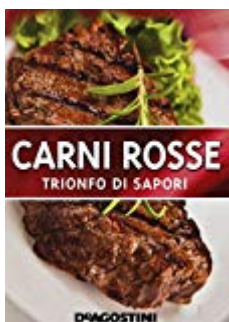


-55%

[Carne](#)

Prezzo: EUR 4,50

Da: EUR 10,00



-50%

Carni rosse. Trionfo di sapori. Ediz. illustrata

Prezzo: EUR 2,95

Da: EUR 5,90

[<](#) [>](#)

Nello specifico, hanno valutato quanti grammi, su mille calorie, erano in media di carne, suddividendo i possibili consumi in 5 fasce (da 1 a 5 grammi su mille appunto). E poi hanno contato i decessi, e visto così, sempre, un aumento lineare via via che la carne cresceva. Per esempio, per quanto riguarda i tumori, se nel gruppo di persone che ne mangiavano un grammo ogni mille calorie i decessi erano stati 7.869, negli altri gruppi erano stati 8.510 (per due grammi), poi 9.228 (per 3 grammi), 9.858 (per 4 grammi) e 10.275 (per 5 grammi), e così per tutte le malattie e per la mortalità generale.

La colpa sembra essere almeno in parte del ferro eme, tipico della carne rossa, e dei nitriti e nitrati, per quanto riguarda gli insaccati: analizzando il tipo di carne e i decessi la relazione emerge con molta chiarezza. Ma probabilmente c'entrano anche altri fattori quali i carcinogeni che si formano nella cottura, alcuni additivi, i contaminanti nei cibi dati agli animali e il fatto che se si mangia più carne, giocoforza si mangiano meno vegetali freschi.

D'altro canto – fanno notare gli autori – l'uomo moderno mangia un quantitativo di carne che è circa 10 volte quello dei primi esseri umani, e assume moltissime proteine animali (circa un quinto del suo fabbisogno energetico): per questo è necessario cambiare radicalmente abitudini, come si è fatto con le sigarette. Anche perché gli allevamenti intensivi sono responsabili di buona parte del disastro ambientale planetario, dal consumo scriteriato e scarsissimamente efficiente di acqua ed energia all'emissione di metano alla perdita di biodiversità dovuta alle monocolture di mais e soia da cui si ricavano i mangimi.

La buona notizia è che gli stessi dati mostrano che tanto più si introducono carni bianche e non lavorate e pesce, tanto più l'aumento di rischio si assottiglia fino a scomparire: per i più accaniti consumatori di carni bianche, la diminuzione del rischio rispetto a chi mangia le stesse quantità, ma di carni rosse, è del 25%.

[Agnese Codignola](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/salute/evitare-la-carne-rossa-ecco-perche/>