



24 ORE

Professioni e Imprese 24

MY Accedi

TECNICI24

L'informazione tecnico-scientifica per i professionisti tecnici



Cerca

HOME

SICUREZZA

EDILIZIA

AMBIENTE

PROGETTAZIONE

APPALTI

IMMOBILI

Tutta l'offerta

Entra in Banca Dati

Gestione immobiliare

Condominio

Stime e perizie

Consulente immobiliare

Il Tecnico Legale

ALTRI ARTICOLI DA SICUREZZA



Le carni rosse e il cancro



Reintrodotta l'indicazione obbligatoria della sede dello stabilimento



Nuova circolare sul Fondo per le vittime dell'amianto



Strutture sanitarie: gli indirizzi applicativi

SICUREZZA > ALIMENTI E BEVANDE

Le carni rosse e il cancro

Giovanni Emilio Celi | novembre 2015

Tweet



17/11/2015

A dicembre dello scorso anno la quarta edizione del Codice Europeo contro il Cancro riportava alcune regole di prevenzione, tra cui le seguenti: "basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate".

Sulla scia di Campbell e del suo best seller "The China Study" le carni vengono ripetutamente messe sul banco degli imputati quando si parla di rischio cancerogeno. Lo IARC (l'Agenzia

Internazionale per la Ricerca sul cancro) ora punta il dito contro le carni rosse e i salumi che hanno subito processi di lavorazione mirati ad aumentarne la conservabilità. Questi ultimi addirittura sono posti nella lista dei cancerogeni del gruppo 1, ossia tra quelle sostanze per le quali esistono prove sufficienti per stabilire un nesso causale tra l'esposizione dell'uomo e lo sviluppo dei tumori. Per tali carni trasformate è stata infatti documentata un'associazione con il cancro del colon-retto.

Ma cosa si intende per sostanza cancerogena? Cancerogeni sono tutti quei fattori che possono portare alla formazione di tumori maligni. Attenzione però che tali fattori sono tantissimi, ad esempio anche la luce solare. Non possiamo però metterli tutti sullo stesso piano.

Certo è che una sostanza cancerogena aumenta il rischio di malattia nel corso della vita ma è impossibile a dirsi quando e se ciò accadrà. Si parla di probabilità non di certezza e questa probabilità varia a seconda dell'agente cancerogeno. Il fumo di sigaretta ad esempio non può essere messo allo stesso livello di rischio delle carni rosse o trasformate.

Prodotti Correlati



Gli adempimenti di sicurezza nel lavoro autonomo

Obblighi ed adempimenti



Il responsabile tecnico per l'ambiente e la sicurezza

Compiti, funzioni e responsabilità

Inoltre basilare è lo stile di vita, che ognuno conduce, nel suo complesso. Infatti il consumo dello stesso quantitativo di carne ha un effetto ben diverso su un normopeso con uno stile alimentare e di vita sano e su un individuo in sovrappeso e sedentario. Una dieta sbagliata non sarà l'unica causa di un tumore del colon, anche se potrà contribuire con un'azione sinergica negativa al manifestarsi di patologie. L'analisi in definitiva deve essere olistica, ampia e considerare più fattori e le loro correlazioni. È necessario riflettere sulle tecniche di allevamento, sui metodi di trasformazione e di conservazione e sulla preparazione. La carne rossa non è tutta uguale come non lo sono gli allevamenti e i piatti preparati. Una carne ben protetta dai batteri tramite nitriti e nitrati, che nel nostro organismo si trasformano in nitrosammine, certamente avrà probabilità di rischio più alta. Bracioline e salsicce ai ferri con patatine fritte hanno un effetto ben diverso di una fettina di vitello cotta al forno e accompagnata da un contorno di verdure. Queste ultime tra l'altro apportano sostanze antiossidanti che riducono la formazione dei radicali liberi e contrastano l'azione delle molecole ad azione cancerogena eventualmente presenti nella carne.

Quindi non vanno demonizzate le carni rosse, ma consumate con criterio evitando gli eccessi.

CLICCA PER CONDIVIDERE



©RIPRODUZIONE RISERVATA

Permalink

Edilizia e territorio

Edilizia e territorio

Il sistema multimediale di informazione su norme, progetti, appalti e mercati

Articoli da Alimenti e Bevande

Le carni rosse e il cancro

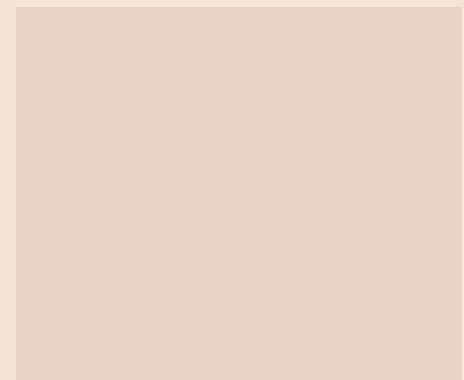
La pericolosità del consumo di carni rosse e lavorate

Reintrodotta l'indicazione obbligatoria della sede dello stabilimento

L'obbligo è contenuto nella legge di delegazione europea 2015

In arrivo il 16 ottobre la prima trince del pagamento degli aiuti diretti

Con il regolamento EU n. 2015/1748 del 30 settembre 2015 è stata autorizzata l'erogazione dei contributi



News da Norme e Tributi

[Per il sì alla mediazione basta la maggioranza](#)

17/11/2015

[Falso in bilancio con errori rilevanti, scatta il penale se la valutazione è «significativa»](#)

17/11/2015

[Depenalizzati gli obblighi antiriciclaggio](#)

17/11/2015

Accedi alla sezione Norme e Tributi 

TECNICI  Banca Dati



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.