

## Per vivere in salute serve moderazione: nuove ricerche rivalutano la carne

- *Uno studio trentennale britannico dimostra che i dati di mortalità di chi mangia carne e chi non lo fa sono sovrapponibili.*
- *Il governo Usa individua invece le vere minacce per la salute a tavola, e fra queste non c'è il consumo di carne.*

Milano, 28 gennaio 2016 – Non esiste alcuna correlazione tra un consumo di carne moderato e la riduzione dell'aspettativa di vita. Questo il risultato ottenuto dallo studio condotto dall'Università di Oxford<sup>1</sup> che ha confrontato i dati di mortalità totale e le singole cause di due grandi studi prospettici di popolazione: l'Oxford Vegetarian Study (OVS) e l'EPIC-Oxford (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Oxford). L'analisi ha riguardato le abitudini alimentari e il relativo stato di salute di **60.310 adulti**, tra vegetariani, vegani e consumatori di carne del Regno Unito negli **ultimi 30 anni**, fornendo alcuni dati percentuali sull'associazione tra le loro abitudini alimentari e l'insorgere di malattie.

In particolare, dallo studio emerge che non ci sono significative differenze di mortalità tra i diversi gruppi di dieta esaminati: i vegani e vegetariani inglesi **non hanno una vita più lunga** rispetto a chi mangia carne. Per quanto riguarda le cause di morte, quelle per cancro pancreatico e per malattie respiratorie nei soggetti che consumavano carne con moderazione sono risultate del 30-45% inferiori rispetto a quanto rilevato fra chi ne consumava 5 volte alla settimana.

Rispetto a quest'ultimo gruppo, la mortalità per cancro pancreatico e tumori del sistema linfopoietico risulta dimezzata per vegetariani e vegani. La mortalità per tutti i tumori è risultata inferiore **solamente del 10%** circa in chi non consuma sostanze di origine animale rispetto agli altri gruppi. Analizzando separatamente vegetariani e vegani, invece, non è emersa alcuna differenza statisticamente significativa nella mortalità per le prime **6 maggiori cause di morte** tra vegani e consumatori abituali di carne. I dati sono risultati sovrapponibili sia in seguito agli aggiustamenti statistici riguardanti il peso, il genere, l'abitudine al fumo, sia confrontando la mortalità prima dei 75 anni e a 90 anni.

**Moderazione, all'interno di una dieta varia**, è dunque la parola d'ordine per raggiungere il perfetto equilibrio nutrizionale. Un corretto modello alimentare deve prevedere, infatti, il consumo di tutti gli alimenti, senza nessuna esclusione, proprio perché solo dall'equilibrio si riesce a comporre il difficile mosaico di nutrienti, quotidianamente essenziali, per mantenersi in salute o per la crescita e lo sviluppo.

Una tesi questa che sembra sostenuta anche dalle **nuove linee guida americane**<sup>2</sup> che rappresentano una svolta rispetto alle credenze del passato. Una di queste, infatti, era quella che metteva al bando il colesterolo alimentare, portando alla demonizzazione di alcuni alimenti come uova e carne rossa, mentre è emerso che spesso gli zuccheri sono una delle principali cause del suo aumento. Il punto nodale del documento riguarda quelle che sono considerate le peggiori minacce negli Usa: le **calorie totali**, la percentuale di **grassi saturi**, la percentuale di **zuccheri** e l'**abuso di sale**. Nessuna menzione particolare invece viene fatta alla carne rossa, mentre si esorta il consumo di carne magra e pollame.

<sup>1</sup> Appleby PN, Crowe FL, Bradbury KE, Travis RC, Key T.

Am J Clin Nutr. 2016 Jan;103(1):218-30. doi: 10.3945/ajcn.115.119461. Epub 2015 Dec 9

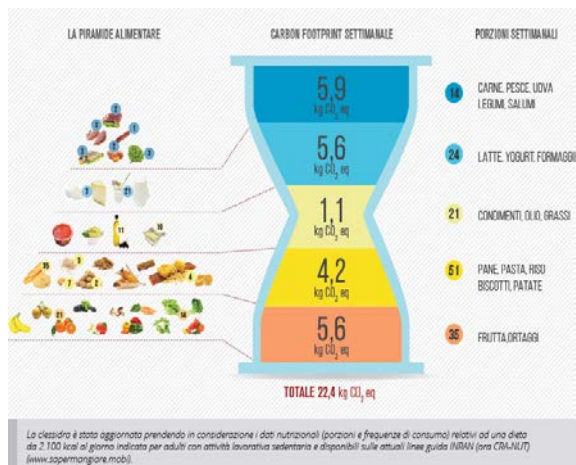
<sup>2</sup><http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>



E' opportuno precisare, infine, che gli studi e le linee guida in questione si riferiscono alle popolazioni britanniche e statunitensi, dove le **abitudini alimentari** sono diverse da quelle degli italiani. Essendo il consumo di carne in Gran Bretagna e Stati Uniti di molto superiore al nostro, per la **popolazione italiana** si può presumere che le conclusioni siano ancora più rassicuranti.

## La Clessidra Ambientale

Un consumo di carne moderato non solo apporta benefici all'organismo, ma è anche **sostenibile per l'ambiente** come viene mostrato dalla Clessidra Ambientale, che rappresenta graficamente l'impatto ambientale del consumo di cibo per una settimana: la moltiplicazione degli impatti dei singoli alimenti per le quantità settimanali suggerite dai nutrizionisti, ad esempio per mezzo della piramide alimentare proposta dal CRA-NUT (oggi CREA), porta a far osservare come mangiare **carne in giusta quantità non comporti** un aumento significativo dell'impatto ambientale.



**La Clessidra Ambientale** è il fulcro del progetto **Carni Sostenibili** promosso dalle tre associazioni che rappresentano tutte le filiere delle carni in Italia (bovino, suino e avicolo) che ha l'obiettivo di trattare in modo trasversale tutti gli argomenti legati al mondo delle carni: un progetto senza precedenti in Italia che, con un approccio formativo e informativo, vuole contribuire ad una informazione equilibrata su salute, alimentazione e sostenibilità. [www.carnisostenibili.it](http://www.carnisostenibili.it)

### Per ulteriori informazioni:

**Laura Piovesan**  
MSL Italia  
Tel. +39 02 77 33 6288 / Cell. +39 335 7390159  
e-mail: [laura.piovesan@mslgroup.com](mailto:laura.piovesan@mslgroup.com)

**Federica Lione**  
MSL Italia  
Tel. 02 77 33 6265  
e-mail: [federica.lione@mslgroup.com](mailto:federica.lione@mslgroup.com)