

**CAM**

CENTRO ANALISI MONZA

Data
Pubblicazione
Frequenza03 dicembre 2015
Il Cittadino
bisetimanale

Rassegna Stampa

L'intervista SERGIO BERNASCONI

«Carni rosse: ci vuole ragione, senza panico»

Sta facendo scalpore il fatto che l'International Agency for Research on Cancer (Iarc) dell'Oms abbia inserito le carni lavorate, come ad esempio i wurstel, nel gruppo 1 delle sostanze che causano il cancro (un elenco che contiene altre sostanze notoriamente pericolose quali benzene, alcol, tabacco, ecc). La carne rossa fresca è stata invece inserita nel gruppo 2A, una lista che contiene sostanze e alimenti classificati come "probabilmente cancerogeni". Il report con le conclusioni del perché questi alimenti sono stati inseriti in tali liste è stato pubblicato sul Lancet Oncology.

Sull'argomento abbiamo rivolto alcune domande a Sergio Bernasconi, professore ordinario di pediatria, già direttore delle cliniche pediatriche dell'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma.

Da gennaio 2015 il professore è disponibile presso l'ambulatorio di pediatria del CAM di viale Elvezia per consulenze nelle aree di endocrinologia, auxologia e problematiche nutrizionali.

Ci può delineare che cosa si intende per carni rosse fresche e carni rosse



Sergio Bernasconi,

lavorate? Se può proprio specificare quali tipi di carne.

Con il termine carni rosse ci si riferisce sostanzialmente alla parte muscolare di vari mammiferi (bue, vitello, maiale, cavallo, agnello, montone, capra). Queste carni possono essere consumate come tali oppure trasformate (lavorate) attraverso vari processi (affumicatura, fermentazione, vari processi di conservazione).

La carne congelata come si può classificare: fresca o lavorata?

Viene considerata tra le carni fresche anche se a volte nelle confezioni possono essere presenti additivi che vanno considerati.

Secondo quanto pubblicato sul Lancet Oncology le "soglie di sicurezza"

per il consumo di carne rossa e carni lavorate sono rispettivamente di 100 grammi/die e 50 grammi/die. Ma allora bisogna vivere con la bilancia a portata di mano, in cucina o sulla tavola?

Penso che da un lato non vada eccessivamente medicalizzato il problema e che dall'altro sia necessario che aumenti in tutti noi la coscienza che possiamo essere artefici delle nostre condizioni di salute.

Non dobbiamo certo diventare tutti degli specialisti ma sarebbe consigliabile avere almeno un'idea delle porzioni (nella prevenzione dell'obesità è stato consigliato di utilizzare piatti e stoviglie di formato ridotto) e ricordare che il modello alimentare di riferimento è la dieta mediterranea in cui la carne compare un paio di volte alla settimana e si valorizzano legumi, verdura, frutta pesce.

La corretta alimentazione si deve poi abbinare a corretti comportamenti e in particolare ad una regolare attività fisico-sportiva. Dovremmo imparare a leggere le etichette dei prodotti confezionati perché alcune conseguenze negative sulla salute non derivano dal cibo ma da quanto viene aggiunto.

Lei è un esperto in fatto di nutrizione in particolare modo nei bambini e negli adolescenti. Quanto detto sopra valgono anche per i più piccoli o ci sono delle differenze da tenere presente rispetto agli adulti?

I concetti sono gli stessi e devono essere applicati fin dalle primissime età della vita. ■ **An. San.**