

## CARNE ROSSA, L'ABRUZZO SI ABBUFFA MA E' RISCHIO TUMORI, "MANGIARNE MENO"

24 Gennaio 2016



CHIETI - In fondo, lo diceva già Paracelso, edico, alchimista e astrologo svizzero, nel sedicesimo secolo: "Nulla è di per sé veleno, tutto è di per sé veleno, è la dose che fa il veleno".

Dunque, la carne rossa non va demonizzata, né abolita dalla dieta, ma va equilibrato il consumo di quella comunque di qualità che specie in Abruzzo ha raggiunto livelli record e specie dopo l'allarme lanciato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) di Lione, massima autorità in materia di studio degli agenti cancerogeni.

L'allarme, ovviamente, è arrivato anche in Abruzzo e se ne è parlato molto ieri mattina a Chieti, al convegno "Carne e tumori: mito o realtà?", voluto fortemente dal presidente dell'Ordine teatino Ezio Casale e dal consigliere Lorenzo Capasso.

A far chiarezza, tra gli altri, sono stati i professori Michele Amorena, ordinario di Farmacologia e Tossicologia veterinaria all'Università di Teramo, Nicolantonio D'Orazio, docente di Nutrizione umana e clinica e direttore dell'Unità operativa di Nutrizione umana e clinica alla Università "Gabriele D'Annunzio" di Chieti-Pescara, e Antonello Paparella, ordinario di Microbiologia alimentare all'Università di Teramo.

Per tutti, insomma, non si deve puntare, a prescindere, il dito contro la carne rossa, che non va demonizzata, né abolita dalla dieta, anche se nel corso del convegno è pure saltata fuori una perla, una vera e propria pillola di saggezza del mondo della nutrizione, quella che riguarda i cereali, secondo gli esperti da riportare in tavola, soprattutto quelli meno raffinati e sempre tracciabili per quanto riguarda la produzione.

Tornando alla carne rossa, il consumo va dunque attenuato, soprattutto in Abruzzo, dove siamo al di sopra della media italiana (in compagnia di Sicilia e Sardegna).

Un dato che non può sorprendere nella patria dell'arrosticino.

"La media del consumo di carne pro capite - ha riferito il professor D'Orazio - si attesta tra gli 80 e gli 85 chili a persona ogni anno. Sulle nostre tavole arriva soprattutto carne ovina, suina e bovina. Ma è la carne di maiale ad essere la più 'gettonata'. In media se ne mangiano circa 27 chili a persona ogni anno. Abbiamo studi che connotano la presenza della carne come alimento preponderante dell'alimentazione quotidiana. Il consumo si aggira intorno 90 grammi al giorno, le linee guida mondiali direbbero di abbassarne l'utilizzo almeno a 70 grammi al giorno".

Gli esperti, dunque, consigliano di abbassare leggermente il consumo di carne rossa.

Ma non solo, visto che il suggerimento è anche quello di consumarla in maniera consapevole, perché le carni non si diversificano solo da animale ad animale ma anche da taglio a taglio.

Occorre, inoltre, considerare anche la conservazione, la frollatura e, infine, le modalità di cottura.

Tra le ultime scoperte nella classifica delle tipologie di carne più sane, emerge dal convegno, troviamo a sorpresa lo struzzo, che risulta molto nutriente e che contiene anche più ferro della carne di cavallo, di cui generalmente ci si ricorda solo

quando si è malati.

Novità anche per quanto riguarda il già citato maiale.

Ci sono infatti allevamenti che utilizzano farine a base di pesce che contengono omega 3 e contribuiscono ad abbassare enormemente la presenza dei grassi saturi nella carne e nel colesterolo.

E così, prodotti che arrivano da questi allevamenti certificati, hanno un contenuto di grassi saturi e colesterolo inferiore alle altre carni.

Per gli insaccati, però, non c'è niente da fare: tutti gli esperti consigliano un consumo minimo.

“La storia ci insegna che ci sarà un motivo se, dal paleolitico fino quasi ai giorni nostri – ha concluso l'esperto – tutti i popoli hanno utilizzato i cereali grezzi come elemento principale della loro alimentazione. Oggi, però, ci siamo buttati solo sulla pasta, per lo più realizzata con tecnologie di raffinamento che fanno aumentare enormemente l'indice glicemico in alcuni pasti e potrebbero incidere nell'innalzamento del carico glicemico nell'organismo. Basta guardare indietro nel tempo alle nostre tradizioni più antiche: c'è un mondo da riscoprire”.