

GRIGLIATE E BARBECUE, L'ESPERTO AVVISA: "NON ESAGERARE, SI RISCHIA IL CANCRO". ECCO IL DECALOGO

30 Giugno 2019



ROMA- Tempo di vacanze e di pasti all'aperto, la grigliata è una tradizione, ma bisogna fare attenzione. Quando si fa un barbecue infatti la cottura della carne può provocare la formazione di sostanze cancerogene: lo ricorda l'American Institute for Cancer Research, secondo cui con alcuni accorgimenti è possibile ridurre i rischi.

"Diverse ricerche hanno mostrato che una dieta ricca di carne rossa e lavorata aumenta il rischio di tumori del colon - spiega Alice Bender, Senior Director of Nutrition Programs dell'istituto - e grigliare carne, sia bianca che rossa, ad alte temperature forma sostanze fortemente cancerogene".

Il primo consiglio degli esperti è grigliare diversi tipi di alimenti, non solo le carni rosse ma anche quelle bianche, il pesce e la verdura. Anche la marinatura, prosegue il decalogo, aiuta a diminuire i rischi. Alternare carne e verdure su uno spiedo, avvertono ancora gli esperti, diminuisce l'area esposta alla fiamma ed è quindi più salutare. Erbe e spezie, sottolinea l'indicazione numero quattro, sono molto utili perchè contengono antiossidanti. Il consiglio numero cinque è limitare l'esposizione al fumo, mentre il numero sei è pulire bene le griglie per eliminare i residui che rimangono attaccati che hanno la più alta concentrazione di cancerogeni. Un altro accorgimento è ridurre il tempo di cottura. Il consiglio numero otto è scegliere carbone di legni duri, che bruciano a temperature più basse. Vanno scelte anche carni più magre, o a cui è stato eliminato il grasso. Infine, bisogna girare spesso la carne, una procedura che riduce i rischi.