

Mercoledì 28 OTTOBRE 2015

Carni e cancro. Tirelli (Cro Aviano): "Sbagliato paragonare carne e fumo. Quantità e qualità fanno la differenza, e noi non siamo americani"

Intervista al direttore del Dipartimento di Oncologia Medica Istituto Tumori di Aviano, che mette in guardia da una lettura superficiale dello [studio dell'Oms](#): "Sono gli eccessi ad essere pericolosi". Ma anche la qualità conta: "Gli studi in materia sembrano essere prevalentemente anglosassoni, non parlano delle nostre bistecche ma degli hamburger e dei wurstel americani". Sbagliato, per Tirelli, anche paragonare il rischio da consumo di carne a quello del fumo. "Il fumo crea dipendenza, la carne no. Il fumo uccide 1 milione di persone all'anno, la carne 50 mila. Sono cifre non paragonabili".

Non demonizzate la carne italiana. Lo dice anche **Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di Oncologia Medica Istituto Nazionale Tumori di Aviano**, a cui abbiamo chiesto un parere sul [documento dell'Oms](#) che ha confermato il legame tra tumori e consumo di carni rosse e lavorate e sull'allarme che a riguardo si è diffuso in tutto il Paese.

Tirelli mette in guardia da una lettura superficiale del documento dell'Oms e sottolinea la necessità di fare importanti distinzioni tra la qualità e la quantità di carne consumata in Italia e la qualità e la quantità consumata in altri Paesi. "Gli studi in materia sono prevalentemente anglosassoni, quindi non rappresentativi della nostra dieta e della nostra carne. Non si può fare di tutta tua l'erba un fascio, neanche quando si parla di fattori di rischio: fumo e carne non sono paragonabili".

Professor Tirelli, è giustificato l'allarme sulla cancerogenicità delle carni rosse e lavorate lanciato dall'Oms?

C'è un forte allarmismo causato dalla sbagliata comunicazione, da parte dei media ma anche dell'Oms, sui contenuti dello studio, che in realtà non fa altro che confermare quel che già sapevamo: consumare carne rossa e lavorata in eccesso fa male. Ma è la quantità e la qualità a fare la differenza. Gli esperti dell'Oms nel documento lo sottolineano anche, solo che questo aspetto è stato poco evidenziato. Alla fine il messaggio che è arrivato è stato: la carne provoca il cancro. Un messaggio sbagliato, che rischia di avere conseguenze negative sull'alimentazione degli italiani, nonché sull'economia del Paese.

Voglio peraltro sottolineare che stiamo creando un allarme su qualcosa per la quale dovremmo invece essere grati. La carne è un alimento prezioso, e noi ne abbiamo di qualità e in abbondanza. Il vero problema, quando si parla di cibo, è la sua mancanza in molte parti del mondo, è la malnutrizione, è la fame sofferta da oltre 1 miliardo di persone su tutto il pianeta. Di fronte a questo dramma mi sembra sinceramente fuori luogo demonizzare la carne e, con essa, i suoi valori nutritivi.

La responsabilità di questo è attribuibile ai media. L'Oms dove ha sbagliato?

Ha sbagliato a equiparare il rischio di tumore legato al consumo di carne a quello legato al consumo di fumo, ad esempio. I due fattori non sono in alcun modo paragonabile. Il tabacco crea dipendenza, la carne no. Il fumo è un grave problema proprio perché chi ha il vizio non si ferma a una o due sigarette a settimana, come avviene per la carne. Si tratta, appunto, di una questione di eccesso. Con il fumo si

eccede, con la carne no.

Anche i numeri parlano chiaro: secondo l'Oms i decessi per tumori legati all'eccessivo consumo di carne sarebbero nel mondo circa 50 mila all'anno, ma il fumo ne uccide 1 milione di persone all'anno. È evidente che i due fattori di rischio, attualmente, non sono in alcun modo paragonabili. Quanto detto per il fumo, vale anche per l'alcol.

C'è di più. Gli studi in materia, quindi anche quelli utilizzati dall'Oms, sembrano essere prevalentemente anglosassoni. Sotto esame, quindi, ci sono gli hamburger e i wurstel americani, non le bistecche italiane. E c'è una notevole differenza tra la qualità della nostra carne e quella degli Stati Uniti. Anche il tipo di alimentazione è molto diversa: la dieta italiana è variegata, nelle nostre tavole c'è carne ma c'è anche verdura e frutta; negli Stati Uniti, invece, c'è una forte abitudine a mangiare nei fast food e a riprodurre anche in casa quella tipologia di cibo. Il loro consumo di carne è ben più alto del nostro e – ribadisco – parliamo di carne di qualità molto inferiore rispetto a quella consumata sulle tavole degli italiani. Certo, anche noi andiamo ai fast food, ma nella nostra cultura l'hamburger è ancora una eccezione. Eccezione che bisogna stare ben attenti a non fare diventare una regola, questa sì che è una campagna da portare avanti con convinzione.

Quindi tutto è concesso, ma con moderazione.

Sì. In fondo vale anche per i fast food, se il loro cibo non diventa una abitudine alimentare. Infatti l'aspettativa di vita alla nascita negli ultimi 20 anni si è alzata nonostante la diffusione dei fast food anche in Europa. Questo significa che, se usato con moderazione, anche il loro impatto sulla salute non è catastrofico.

Ma eliminare completamente la carne dalla dieta è possibile? Ci sono alimenti in grado di sostituirla completamente in termini nutrizionali?

Veronesi dice di sì, ma io non sono molto d'accordo. La carne ha valori nutritivi preziosi, che non vanno eliminati ma che non vale neanche la pena cercare di sostituire proprio in considerazione dei ridotti rischi per la salute di una dieta equilibrata.

Qual è, dunque, il suo consiglio agli italiani?

Non smettete di consumare la carne. Mangiatela con moderazione, una o due volte a settimana, e sceglietela di qualità, qualità che la filiera italiana sa garantire ai massimi livelli. E poi, ovviamente, accompagnatela con frutta e verdura, ma non dimenticate neanche la pasta. Insomma, seguite la dieta mediterranea che è la migliore ricetta alimentare per la vostra salute.

Lucia Conti