



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

### **METTEREMO SULLE NOSTRE BISTECCHIE LA SCRITTA: “LA CARNE UCCIDE” ? NON SONO D’ACCORDO**

Viviamo nell’epoca dei messaggi forti, siano essi negativi siano essi di reale o finto ottimismo.

L’equilibrio e la misura sembrano essere scomparse nella comunicazione. I proclami si sprecano.

Il mondo della scienza e della salute non vengono risparmiati da questo nuovo modello di informazione. Forse tutto ciò deriva dalla necessità di offrire sicurezze alla popolazione, smarrita e in perenne ed ansiosa ricerca di un senso.

Queste riflessioni forse un tantino millenaristiche si adattano bene al polverone mediatico suscitato dalla pubblicazione del documento OMS sull’uso della carne e il suo legame con il cancro

Prevedibili e scontate le reazioni e le considerazioni allarmate e di maniera di tutti i settori coinvolti, del mondo sanitario, del mondo produttivo e commerciale.

Si sprecano gli: “lo avevamo detto”, “lo sapevamo già”, “si perderanno migliaia di posti di lavoro” fino ai gesti dimostrativi rituali come quello di Obama intento a mangiare carne.

Da anni si sprecano tonnellate di ricerche più o meno corrette e valide sulle tematiche del cibo. E sul cancro.

Dimenticandosi forse che il cancro in quanto tale non verrà mai sconfitto. Semmai il problema è come scoprirlo in tempo utile (prevenzione secondaria o diagnosi precoce) e limitarne l’incidenza e prevalenza attuando tutte le misure compatibili con il mondo moderno. E poi perché sensibilizzare l’opinione pubblica solo e sempre sul cancro, quando in realtà le malattie cardiache e quelle broncopolmonari, molto più prevenibili e curabili, rappresentano la prima causa di mortalità?

Probabilmente perché nell’immaginario collettivo il cancro con la sua subdola crescita all’interno del nostro corpo si sviluppa come un alien mostruoso e devastante.

In realtà il cancro è sempre esistito, fin dal tempo dei dinosauri, che non si preoccupavano certo della dieta.

Del resto sarebbe come pretendere che non accadano le calamità naturali: il mondo, il pianeta, la natura che ci circonda sono sempre in perenne cambiamento: le Dolomiti si sgretolano...

E’ bene sapere che ogni giorno nel nostro organismo si sviluppano errori nella duplicazione delle nostre cellule e i sistemi di allarme e controllo, efficientissimi, limitano i danni e correggono queste devianze.

E’ noto da tempo che circa il 70 % delle problematiche di patologie e in particolare dei tumori dipende dall’ambiente e quindi anche dall’alimentazione ( il restante 30% dalla genetica).

Ma dalla alimentazione in generale, non da quel singolo alimento o tipologia di alimento.

Ogni giorno introduciamo con una normale dieta circa 25 mila nutrienti attivi con una qualche attività metabolica che direttamente o indirettamente vengono a contatto con i 10 miliardi di cellule del nostro corpo: è evidente quindi che, dati i numeri, gli studi su questo aspetto della fisiopatologia del corpo umano non possono che essere statistici e ed osservazionali. Teniamo presente che lo sviluppo di qualsiasi tipo di tumore richiede molto tempo, anche decenni. E’ quindi facilmente intuibile come sia impossibile ricercare un nesso di causa-effetto.

Paragonare l’assunzione di carne, qualsiasi essa sia, al contatto con l’amianto o con il fumo di sigaretta è per lo meno fuorviante.

I tumori (quasi sempre polmonari) causati da questi cancerogeni **precisi ed identificabili** sono stati studiati da decenni e se ne conosce la patogenesi perfettamente sia con studi sugli animali sia sull’uomo.

Non che questo voglia significare una sorta di fatalismo: mangiare carne, soprattutto affumicata e conservata in maniera regolare e smodata, oltre ad aprire un immenso problema di carattere ecologico, è



**A.S.I.A.**

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

sicuramente comportamento alimentare malsano, anche dal punto vista gastronomico e del piacere della tavola. E va quindi limitato.

Ma da qui ad ipotizzare di stampigliare sulla fettina da mettere in padella la scritta “la carne uccide”, in analogia con i pacchetti di sigarette, ce ne corre.

Milano, 28 Ottobre 2015

Dott. Marco Baroni

presidente di A.S.I.A.