Università di Oxford, nuove ricerche rivalutano la carne

carne-265616e2

Notizie rassicuranti circa il consumo di carne, dopo il polverone sollevato lo scorso autunno dalla decisione dell'Oms di inserire i prodotti confezionati di carne rossa tra le sostanze cancerogene.

Assica, l'Associazione industriali delle carni e dei salumi, rende noti i risultati studio condotto dall'Università di Oxford che ha confrontato i dati di mortalità totale e le singole cause di due grandi studi prospettici di popolazione. Risultati che portano a concludere che non esiste alcuna correlazione tra un consumo di carne moderato in una dieta equilibrata e la riduzione dell'aspettativa di vita.

L'analisi - racconta una nota dell'Associazione - ha riguardato le abitudini alimentari e il relativo stato di salute di 60.310 adulti, tra vegetariani, vegani e consumatori di carne del Regno Unito negli ultimi 30 anni, fornendo alcuni dati percentuali sull'associazione tra le loro abitudini alimentari e l'insorgere di malattie. In particolare, dallo studio emerge che non ci sono significative differenze di mortalità tra i diversi gruppi di dieta esaminati: i vegani e vegetariani inglesi non hanno una vita più lunga rispetto a chi mangia carne. Per quanto riguarda le cause di morte, quelle per cancro pancreatico e per malattie respiratorie nei soggetti che consumavano carne con moderazione sono addirittura risultate del 30-45% inferiori rispetto a quanto rilevato fra chi ne consumava 5 volte alla settimana. La mortalità per tutti i tumori è risultata inferiore solamente del 10% circa in chi non consuma sostanze di origine animale rispetto agli altri gruppi. Analizzando separatamente vegetariani e vegani, tuttavia, non è emersa alcuna differenza statisticamente significativa nella mortalità per le prime 6 maggiori cause di morte tra vegani e consumatori abituali di carne. I dati sono risultati sovrapponibili sia in seguito agli aggiustamenti statistici riguardanti il peso, il genere, l'abitudine al fumo, sia confrontando la mortalità prima dei 75 anni e a 90 anni.

Moderazione, all'interno di una dieta varia, è dunque la parola d'ordine per raggiungere il perfetto equilibrio nutrizionale. Un corretto modello alimentare deve prevedere, infatti, il consumo di tutti gli alimenti, senza nessuna esclusione, proprio perché solo dall'equilibrio si riesce a comporre il difficile

mosaico di nutrienti, quotidianamente essenziali, per mantenersi in salute o per la crescita e lo sviluppo. Una tesi questa che sembra sostenuta anche dalle nuove linee guida nutrizionali americane che rappresentano una svolta rispetto alle credenze del passato. Una di queste, infatti, era quella che metteva al bando il colesterolo alimentare, portando alla demonizzazione di alcuni alimenti come uova e carne rossa, mentre è emerso che spesso gli zuccheri sono una delle principali cause del suo aumento. Il punto nodale del documento riguarda quelle che sono considerate le peggiori minacce negli Usa: le calorie totali, la percentuale di grassi saturi, la percentuale di zuccheri e l'abuso di sale.

Si tratta senza dubbio di ricerche importanti: gli studi e le linee guida in questione si riferiscono alle popolazioni britanniche e statunitensi, dove le abitudini alimentari sono diverse da quelle degli italiani. Poiché il consumo di carne in Gran Bretagna e Stati Uniti risulta di molto superiore al nostro, per la popolazione italiana si può presumere che le conclusioni siano ancora più rassicuranti.