

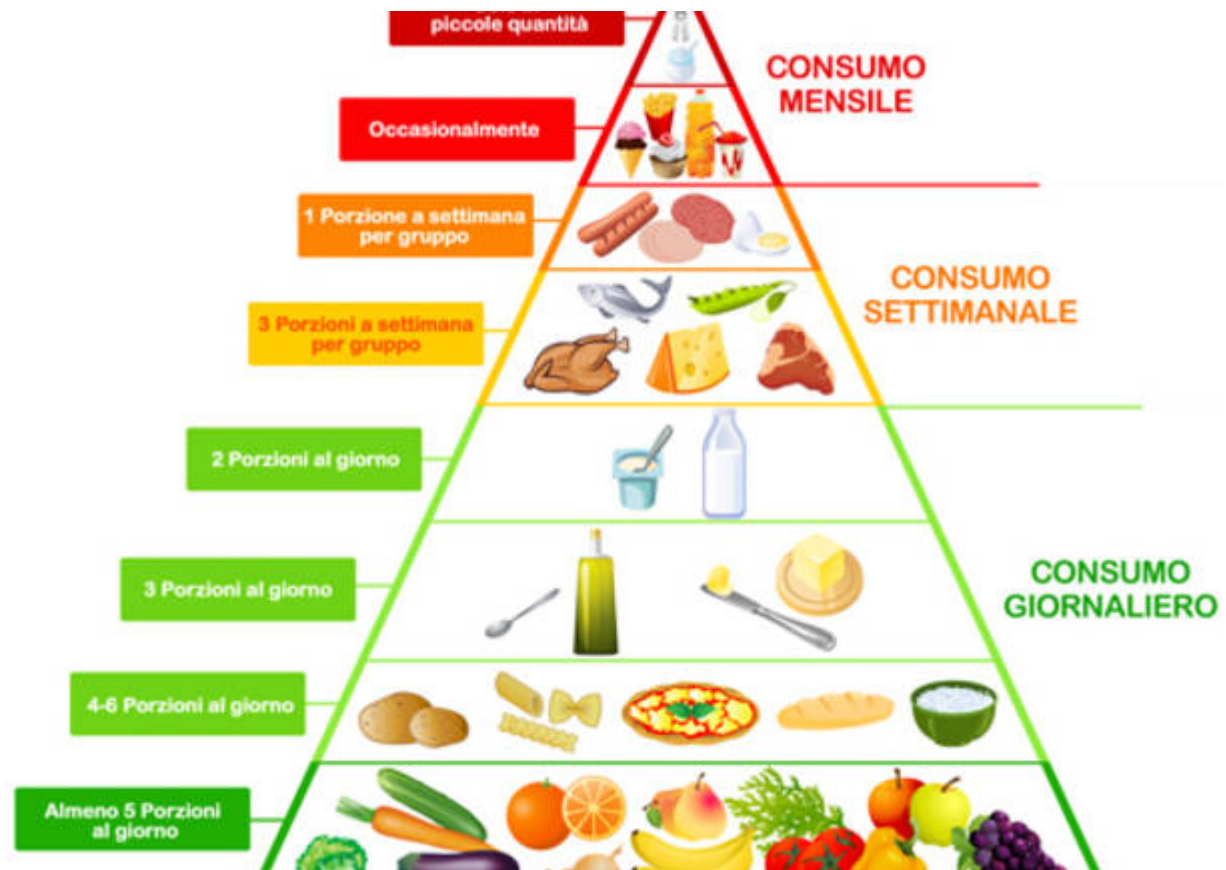
Vietati insaccati e carni rosse: la dieta mediterranea lo dice da anni

Pubblicato: Martedì 27 Ottobre 2015



«I risultati resi noti dall'Organizzazione mondiale della sanità non fanno altro che **confermare le regole della sana alimentazione**, quella **piramide alimentare** dove carni rosse e insaccati sono consigliate in **razioni ridotte**»

Non è meravigliato il **dottor Sergio Segato, primario di gastroenterologia all'ospedale di Circolo di Varese**: i risultati che stanno facendo discutere gli italiani affezionati a salami, salsicce e bistecche fanno parte delle norme che da decenni ogni nutrizionista raccomanda: « **Stiamo parlando di fattori di rischio** – spiega lo specialista – **alimenti che favoriscono l'insorgenza di disturbi a livello cardio circolatorio, metabolico o neoplastico**. **La ricerca ha evidenziato un aumento certo del rischio** per chi consuma carni lavorate, rischio che diventa solo probabile per le carni rosse in genere. Risultati che la dieta mediterranea evidenziava già, con la raccomandazione della piramide che mette in scala i cibi che consumiamo indicando quante porzioni a settimana. **Gli alimenti di origine vegetale sono sicuramente meno dannosi rispetto a quelli di origine animale**. E, tra questi ultimi, proprio le carni rosse e lavorate vanno consumate con parsimonia».



Addio fiorentina, quindi? « Si tratta di consigli per diete equilibrate. **La stessa ricerca ricorda che , dato il valore nutrizionale della carne rossa, questa vada consumata in modo consapevole** mettendo sul piatto vantaggi e rischi. Non si nega **nulla ma occorre stare attenti a porzioni e quantità**. Poi, a quelle regole alimentari, vanno sommate le raccomandazioni che **vietano il fumo, invitano a una vita sportiva e attiva**».

Carne rossa lavorata e tumore al colon retto sono correlati?

« Questo tumore deriva da **una mutazione genetica che parte da polipo e da adenoma**. Una mutazione è sempre una somma di elementi, **fattori genetici e ambientali**. È bene ricordare, però, che **il cancro del colon retto ha un'incidenza molto elevata , tant'è che, dai 50 anni in poi, viene attuato lo screening** con un importante valore preventivo per intercettare polipi o adenomi prima che degenerino».

Niente allarmismi, quindi, ma le solite raccomandazioni che da decenni vengono ripetute e che sono condensate in una piramide con la scala delle quantità e qualità per vivere in buona salute.

Alessandra Toni

alessandra.toni@varesenews.it