



Pagina iniziale » News » "Carne rossa e tumori"



< 2017 >  
Gennaio

Mese						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Articoli recenti

- > Clementine per la lotta al melanoma
- > Incontro con il Governatore
- > Di pane in meglio

### Archivi

Seleziona mese ▼

## "Carne rossa e tumori"

Publicato in [News](#) in 21 aprile 2016 da Luca Zorzet

Conviviale con Rotary Club Padova Euganea

"Carne rossa e tumori"

Relatore: prof. Claudio Frasson

Mercoledì 6 aprile 2016, Hotel Plaza

L'alimentazione è forse uno tra gli aspetti più importanti nella vita di un essere umano. Purtroppo noi tutti siamo spesso soggetti a provocanti tentazioni provenienti dal mondo moderno, spesso volte a farci prendere delle decisioni che possono condizionare in modo negativo un corretto e consapevole consumo degli alimenti.

Il tema di questa sera è stato indirizzato in particolare verso le carni rosse, argomento spesso soggetto a dibattiti riguardo la loro potenziale natura cancerogena, e discusso dal prof. Claudio Frasson, dirigente medico presso l'azienda ULSS 18 di Rovigo, e docente di qualità micronutrizionale degli alimenti presso l'Università di Medicina di Padova.

Il prof. Frasson ha cominciato la sua relazione illustrandoci dapprima la storia della medicina legata all'alimentazione, chiamando in causa alcuni personaggi noti da Aulo Cornelio Celso, medico romano del 40 d.c. che affermava come l'assunzione eccessiva di "alimento" è causa essa stessa della formazione di veleni per l'organismo, a James Lind, medico scozzese che prestò servizio presso la Royal Navy e dove negli anni a venire avrebbe compreso come il succo di limone potesse avere un benefico effetto preventivo contro lo scorbuto, malattia dovuta ad assenza di vitamina C.

Il prof. Frasson prosegue spiegando la differenza tra i macronutrienti e i micronutrienti: i primi sono principi alimentari che vanno assunti in grandi quantità, data la loro vasta fonte energetica per l'organismo, si citano in tal senso le proteine, i lipidi e i carboidrati; i secondi sono invece necessari all'organismo per la produzione di enzimi e ormoni. Le carni contengono proteine, lipidi, vitamine del gruppo B, in particolar modo B12 e acido folico, e minerali, in particolare il ferro; tuttavia il contenuto di lipidi varia in base alla tipologia di carne: le carni rosse come il manzo infatti contengono più colesterolo di quelle bianche, e la produzione industriale di alimenti ad uso comune, come può anche essere la carne in scatola, produce un eccesso di alcuni macronutrienti e provoca successivamente negli anni il formarsi di particolari forme di disturbo per l'organismo come l'osteoporosi, in quanto l'assunzione eccessiva di carne rossa può favorire una riduzione dell'efficienza metabolica del calcio, di assoluto rilievo per la conservazione dell'apparato osseo.

Tutto ciò è stato spiegato e argomentato, spiega il prof. Frasson, per comprendere i diversi principi nutritivi che sono parte dei molti alimenti che siamo soliti consumare. Con riguardo alla carne rossa, tema della serata, ci è stato spiegato quali sono i veri rischi legati ad essa. Non vi è una vera risposta, cioè affermativa o negativa, in quanto il fattore di rischio è variabile di caso in caso. Un consumo eccessivo di carni rosse, soprattutto di carni rosse lavorate (salumi, insaccati e carne in scatola), aumenta il rischio di sviluppare alcuni tumori. L'aumento del rischio è però proporzionale alla quantità e

frequenza dei consumi, per cui il prof. Frasson, insieme a una molteplicità di esperti, ritiene che un consumo modesto di carne rossa (limitato a una o due volte a settimana al massimo) sia accettabile anche per l’apporto di nutrienti preziosi (soprattutto vitamina B12 e ferro), mentre le carni rosse lavorate andrebbero consumate solo saltuariamente.

Si ringrazia il prof. Frasson per aver voluto partecipare a questa serata e per averci invitato. Si ringrazia il presidente del Rotary Club Padova Euganea, Paolo Mazzi, per averci invitato.



f i  
Luca Zerzet

## Archivi

Seleziona mese

## Ricerca un contenuto

Cerca

## Articoli recenti

- > Clementine per la lotta al melanoma
- > Incontro con il Governatore
  - > Di pane in meglio
  - > “Essere Rotariani”
- > Un’ esperienza che incanta

Via Euganea 48, selvazzano dentro 35030  
E-Mail: segreteria.padovaeuganea@gmail.com  
Web: www.rotaractpadovaeuganea.org

f i