

Home (<http://www.dottorclick.com>) Blog (<http://blog.dottorclick.com>) Invita professionisti (<http://www.dottorclick.com/invita>)

## OMS: "carne rossa-tumori". A fare chiarezza il Dr. Claudio Frasson

PUBBLICATO GIOVEDÌ, 12 NOVEMBRE 2015 - 18:34 DA DOTTORCLICK



(<http://blog.dottorclick.com/2015/11/12/1056/>)

Già nei giorni scorsi, abbiamo cercato di fare chiarezza su un argomento che ha scatenato non pochi allarmismi; le dichiarazioni dell'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) che hanno evidenziato il binomio carne rossa-tumori. L'OMS ha aggiunto i prodotti confezionati di carne rossa, alla propria lista di sostanze cancerogene, assieme al fumo, l'arsenico, l'alcol e l'amianto. Nel mirino anche la carne fresca, però, "lievemente meno pericolosa".

Abbiamo pensato però, che interrogare un professionista della sanità avrebbe meglio di tutto potuto darci, consigli, pareri e messo ordine ad una serie di informazioni oggetto di cattiva interpretazione.

Il nostro gentilissimo interlocutore è stato il **Dr. Claudio Frasson** – Professore in "Qualità micronutrizionale degli alimenti", "Qualità e Sicurezza degli Alimenti", "Modificazioni Fisiche e Chimiche degli Alimenti" presso il Dipartimento di Biomedicina Comparata e Alimentazione dell'Università degli Studi di Padova – nonché componente l'equipe di professionisti di [www.dottorclick.com](http://www.dottorclick.com) (<http://beta.dottorclick.com/>) – che ci ha offerto una analisi critica e tecnica delle dichiarazioni succitate oltre ad una serie di suggerimenti in merito agli alimenti che garantiscono il giusto ed indispensabile apporto nutrizionale.

### Cosa pensa delle dichiarazioni ultime dell'OMS, relative al legame carne-tumore? Giustifica l'allarmismo suscitato?

Assolutamente ingiustificato se si considera la dieta mediterranea, cioè molto varia che oltre a carne rossa, prevede anche carni bianche e pesce, e buon apporto di vegetali e frutta: l'argomento è noto da tempo, ma l'associazione tra aumento del rischio di contrarre alcuni tipi di neoplasia e assunzione di carne rossa dipende fondamentalmente dal meccanismo "dose-risposta", e in letteratura in alcuni lavori la relazione non risulta statisticamente significativa. Infatti l'effetto dipende sempre dalla dose: una sostanza può essere cancerogena se assunta ad alte dosi, ma non a quelle con cui l'uomo viene a contatto nella vita quotidiana.

### E' scientifico che la carne acidifica il sangue e i tumori trovino in ambiente acido, terreno fertile per svilupparsi. Pensa che questo sia sufficiente per "condannare" la carne ad alimento pericoloso?

La carne non acidifica il sangue (*il pH del sangue rimane, a meno di gravi patologie*) a valori compresi tra 7,35 e 7,45. Avviene un aumento di escrezione acida a livello renale. Ma, a meno di insufficienze, non comporta alcun effetto sulla salute umana. L'escrezione di acidi organici dipende dal contenuto in proteine dell'alimento. Va notato che mentre una bistecca di manzo contiene circa il 20 % di proteine, la pasta ne contiene il 10-12 %, il parmigiano circa 30 %, i fagioli freschi circa il 10%. La confusione si è creata nel momento in cui alcuni mistificatori hanno utilizzato malamente le teorie del premio Nobel della medicina Otto Heinrich Warburg, per giustificare le dichiarazioni riguardanti gli effetti di cibi acidi e alcalini che possano variare il pH del sangue, tanto da creare un ambiente favorevole "acido" alla cellula cancerogena, senza tener conto

degli efficaci sistemi di regolazione presenti nell'essere vivente: cosa assolutamente non vera. Il dott. Warburg dimostrò che le cellule cancerogene utilizzano un sistema secondario di produzione di energia, la glicolisi aerobia, invece della respirazione cellulare propriamente detta: questo fenomeno aumenta la produzione di acido lattico all'interno della cellula: la condizione che si crea è detta acidosi metabolica intracellulare che a lungo andare è estremamente lesiva per la stessa e impedisce alla cellula di operare secondo le proprie funzioni metaboliche: tutto ciò ha creato un'enorme confusione sulla condizione patologica detta acidosi metabolica e sulle cause nutrizionali della stessa.

**Sappiamo che i wurstel e gli hamburger contengono anche ammoniaca ma, cosa pensa dell'accostamento della carne a sostanze come tabacco e addirittura plutonio ed arsenico?**

L'ammoniaca, in piccole quantità, viene prodotta normalmente dal metabolismo degli aminoacidi e viene comunque rapidamente eliminata. Tabacco e metalli pesanti (*plutonio*) o veleni (*arsenico*) naturalmente sono tossici indipendentemente dalla dieta.

**Di che quantità di carne giornaliera si parla, per poter accrescere il fattore di rischio? E gli italiani mediamente quanta ne consumano all' anno?**

In Italia si consumano circa 20 kg di carne bovina (*e 37 kg di suina*) per individuo all'anno e dal 2000 è in continua diminuzione. Mentre ad esempio negli stati Uniti siamo a valori 3 volte superiori 75-80 Kg di carne bovina. Nell'ambito della dieta varia e bilanciata tipica in Italia tale consumo non presenta particolari rischi. Quindi un consumo moderato di circa 80/100 g di carne rossa un paio di volte alla settimana non presenta alcun aumento del rischio di sviluppare una neoplasia rispetto a chi non ne consuma affatto.

**Esistono fonti nutritive vegetali che contengono, alla stregua della carne, gli aminoacidi essenziali, indispensabili al nostro corpo. Consiglierebbe la loro assunzione e la totale esclusione della carne dalla dieta di un individuo?**

Non esiste una classe di alimenti vegetali che contenga la stessa distribuzione di aminoacidi essenziali della carne, ma combinazioni opportune di vegetali differenti (*ad esempio cereali e legumi*) possono fornire quantità adeguate di aminoacidi essenziali. Una dieta vegetariana deve prestare particolare attenzione a questo tipo di aspetti, soprattutto nei bambini. Una dieta vegana è estremamente complessa da realizzare per essere efficace per un adulto e non è adatta ai bambini, che verrebbero comunque privati di micronutrienti essenziali necessari per il loro sviluppo psicofisico.

**Possono sorgere patologie particolari nel caso di esclusione dalla dieta, delle carni rosse?**

Assolutamente no, anche le carni bianche possono fornire quantità adeguate di nutrienti. Come dal punto precedente, è opportuno prestare attenzione al contenuto di nutrienti. Non dimentichiamo il pesce ottimo alimento ricco non solo di proteine ma anche di vitamine omega 3 e sali minerali.

**Quali sono i pro e i contro di una alimentazione che preveda il moderato utilizzo di carne?**

La carne possiede quantità adeguate di aminoacidi essenziali, micronutrienti e vitamine essenziali al fabbisogno dell'adulto e del bambino. Nessun contro.

**Che tipo di dieta sente di consigliare per una sana e corretta nutrizione, che apporti quanto necessario ai bisogni fisiologici dell'essere umano?**

L'unica dieta da consigliare è una dieta varia che comprenda moderate quantità di alimenti di origine animale, e maggiori quantità di alimenti di origine vegetale. La dieta mediterranea è attualmente quella che si avvicina di più a questo concetto.

**Le risposte sono un contributo gratuito ed esclusivo alla piattaforma Dottorclick.com di: 1) Dr Claudio Frasson Medico Chirurgo Specialista in Chirurgia Generale Medicina e Chirurgia d'Accettazione e d'Urgenza Nutrizionista Master di 2° livello in Nutrizione di Popolazione e Sicurezza Alimentare Università degli Studi di Padova Italy Professore a contratto Materia: Qualità Micronutrizionale Degli Alimenti Master 2 livello: Qualità e Sicurezza degli Alimenti Insegnamento: Modificazioni Fisiche e Chimiche degli Alimenti Dipartimento di Biomedicina Comparata e Alimentazione dell'Università degli Studi di Padova <http://www.unipd.it/qualita-sicurezza-alimenti> e dal 2) Prof. Fabio Vianello University of Padua Dept. Comparative Biomedicine and Food Science Viale dell'Università 16, 35020, Legnaro (PD), Italy website: <http://www.bca.unipd.it>**

**BIBLIOGRAFIA - Vitamin D and Omega-3 Trials (VITAL Study) - Véronique Bouvard, - Carcinogenicity of consumption of red and processed meat Dana Loomis, Kathryn Z Guyton, Yann Grosse, Fatiha El Ghissassi, Lamia Benbrahim-Talaa, Neela Guha, Heidi Mattock, Kurt Straif on behalf of the International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group Published Online: 26 October 2015 - Rodolfo Saracci and Christopher P. Wild-International Agency for Research on Cancer: The First 50 Years, 1965-2015 - S. Stanley Young and Alan Karr- Deming, data and observational studies A process out of control and needing fixing. 2011 - Thomas Remer Influence of diet on Acid-Base balance- Research Institute of Child Nutrition Dortmund, Germany - Seminars Dialysis 2000 - Thomas Remer Influence of nutrition on acid-base balance - metabolic aspects Eur J Nutr 40 : 214-220 (2001) - Ailsa A. Welch, Angela Mulligan, Sheila A. Bingham and Kay-tee Khaw- Urine pH is an indicator of dietary acid-base load, fruit and vegetables and meat intakes: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Norfolk population study- British Journal of Nutrition (2008), 99, 1335-1343 - Kathryn E Bradbury, Paul N Appleby, and Timothy J Key- Fruit, vegetable, and fiber intake in relation to cancer risk: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition- Am J Clin Nutr 2014;100(suppl):394S- 8S. - Otto Warburg On the Origin of Cancer Cells- Science, New Series, Vol. 123, No. 3191, (Feb. 24, 1956), pp. 309-314; American Association for the Advancement of Science**