

# Consideriamolo uno spot alla dieta mediterranea

Silvio Garattini

I rapporti fra alimentazione e salute sono sempre stati oggetto di ricerca. In particolare molte sono le malattie che dipendono da alcuni costituenti dell'alimentazione. *Continua a pag. 22*

## Il commento

# Consideriamolo uno spot alla dieta mediterranea

**Silvio Garattini \***

*segue dalla prima pagina*

Ad esempio, l'eccesso di zuccheri determina il diabete dell'età adulta, l'impiego di eccessive quantità di cibo ricco in colesterolo può indurre arteriosclerosi. Anche i tumori sono in rapporto con il tipo di nutrizione. Si tratta di fattori di rischio che aumentano la probabilità che possa svilupparsi un tumore in un determinato organo. Oggi abbiamo nuove informazioni su cui riflettere: l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) che fa parte dell'Organizzazione mondiale della sanità ha inserito le carni rosse e lavorate fra le sostanze che possono indurre cancro nell'uomo.

Un gruppo di 22 esperti provenienti da 10 Paesi ha ritenuto che vi fossero sufficienti evidenze nella letteratura scientifica internazionale per stabilire che carni rosse siano collegate con il tumore del colon e dello stomaco. Occorre tuttavia una precisazione: il consumo eccessivo di carni rosse lavorate è stato catalogato fra i cancerogeni certi, mentre l'utilizzo di carni rosse non lavorate è stato inserito nella lista dei probabili cancerogeni per l'uomo. Quindi l'attenzione deve essere rivolta alle carni lavorate che comprendono

quelle "salate, essiccate, fermentate, affumicate trattate con conservanti per migliorarne il sapore o la conservazione". Ancora si può aggiungere che appartengono allo stesso gruppo anche le carni grigliate, barbecue e le frittiture perché in questi trattamenti si formano sostanze cancerogene come gli idrocarburi ciclici, l'acrilamide, le nitrosamine. Si potrebbe commentare dicendo: «Niente di nuovo!». Lo sappiamo da molto tempo che non si deve esagerare con il consumo di questi cibi.

Non per nulla si consiglia la dieta mediterranea come tipo di alimentazione che previene i tumori, perché accetta le carni rosse, non più di 1 o 2 volte alla settimana, ma privilegia una varietà di nutrienti e soprattutto raccomanda un importante utilizzo di verdura e frutta. Quindi nessun allarmismo perché non va dimenticato quanto viene specificato nella pubblicazione (*The Lancet Oncology*) e quanto sottolineato dallo stesso direttore dell'Airc e cioè che le carni rosse sono anche portatrici di un alto valore nutrizionale e sono importanti per l'apporto di vitamina B, ferro e zinco. Varietà e moderazione devono essere le caratteristiche dell'alimentazione di tutti i giorni. L'errore, anche se non esiste una soglia come per altre sostanze, è quello di mangiare carni rosse tutti i giorni come purtroppo fanno ancora molte persone nel mondo. Quando si

parla di rischi occorre anche mettere in chiaro che nel caso delle carni rosse lavorate si tratta di rischi relativamente bassi per cui bisogna considerare una gerarchia nei rischi. Ad esempio il rischio di tumore da fumo è infinitamente più alto del rischio da carni lavorate. Anche utilizzare l'automobile tutti i giorni comporta un rischio di incidenti e di morti che è non minore di quello che fa oggetto di queste considerazioni. Sarebbe perciò ridicolo che un fumatore smetta di mangiare il salame o la mortadella per non avere il tumore del colon e ignorasse il rischio molto più alto di avere il tumore del polmone. Va anche detto che per quanto riguarda gli "insaccati" i dati si riferiscono a periodi passati quando si utilizzavano molti più conservanti tossici rispetto ai tempi più recenti che hanno recepito molti miglioramenti tecnologici nella conservazione delle derrate alimentari. Inoltre oggi i controlli sono molto più efficaci rispetto al passato.

Questi risultati ottenuti da studi epidemiologici riguardanti diverse popolazioni confermano sostanzialmente quanto veniva già raccomandato per scopi preventivi. Noi italiani dobbiamo interpretare il documento dello Iarc come un invito a ritornare alla dieta mediterranea anziché seguire cattive abitudini tipiche delle regioni nordiche.

\* *Ircs - Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri*

© RIPRODUZIONE RISERVATA