

Oms raccomanda di non consumare carne rossa conservata (insaccati) o cotta ad alte temperature. La carne rossa in generale risulta carcinogenetica per tumori del colon retto, dello stomaco, del pancreas e della prostata. Il rischio è dose dipendente, quindi il consumo deve essere limitato ed occasionale. La forza di queste raccomandazioni è data dall'evidenza scientifica molto forte: di tipo I riguardo alle carni trattate, cioè paragonabile a quella per il fumo e l'asbesto, e di tipo IIA per tutti i tipi di carne. In altre parole no alla brace e alla carne fritta o grigliata e agli insaccati; possiamo consumare saltuariamente carni crude e o cotte a basse temperatura. Questo è quanto emerso dall'incontro degli esperti allo Iarc e pubblicato su Lancet on line. A questo punto l'OMS ha allertato i governi a diffondere queste raccomandazioni. In realtà c'erano molte pubblicazioni precedenti che gli addetti ai lavori già conoscevano e diffondevano (China study, Wcrf e codice europeo contro il cancro) La novità è che ora la notizia è arrivata ai media e, come spesso accade, ha seminato il panico. In realtà non si sta parlando di veleni ad effetto immediato e letali, ma di sostanze che, consumate in eccesso e quotidianamente, sono dannose (come il fumo). Non tutti subiamo lo stesso tipo di danno e il nostro corpo possiede molti meccanismi di riparazione che permettono di sopportare insulti per molto tempo. Quindi attrezziamoci ad un percorso di coscienza e cambiamento senza farci prendere dalla paura.