

## Salute. Lettura ragionata di una notizia che ha destato scalpore

**L**a carne rossa causa il cancro, al pari del fumo di sigaretta. La notizia, dirimpente, diramata qualche settimana fa ha seminato scalpore e preoccupazione. Complice l'assoluta attendibilità della fonte: l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ovvio l'impatto mediatico che questa comunicazione ha suscitato in territori, come il nostro, dall'elevato consumo di carne. Si pensi che la filiera zootecnica della provincia di Como dispone di circa 9 mila capi, tra bovini e suini, propriamente dedicati alla produzione di carni rosse. Al calar dei riflettori resta ora forte l'interrogativo di fondo: possiamo continuare a goderci qualche "sana" bistecca o meglio metterla al bando dalle nostre tavole? Ad aiutarci in una lettura più ragionata della nota dell'Organizzazione mondiale della Sanità è il dott. **Alberto Vannelli**, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia Oncologica dell'Ospedale Valduce di Como. «La notizia a cui ci riferiamo - ci spiega il dott. Vannelli - è stata diffusa in maniera assolutamente impropria e semplicistica, fuorviandone il reale significato...».

### Che intende dire? Non è reale la nota dell'OMS?

«La notizia è vera. La leggerezza, però, da parte di chi ne ha fatto da volano è stata la riduzione semplicistica di un argomento articolato e complesso che richiedeva un'analisi più attenta. Tant'è che, a distanza di pochi giorni, la stessa OMS ha provveduto nel diramare alcune correzioni e chiarimenti».

### Ma alla fine possiamo affermare che la carne rossa fa venire il cancro oppure no?

«Arrivo a risponderle contestualizzando l'argomento. Innanzitutto va detto che l'Organizzazione mondiale della Sanità è un ente non governativo la cui finalità è promuovere la miglior salute possibile. Per questo identifica dei fattori di rischio e valuta, da un punto di vista statistico, l'effettiva correlazione tra un dato evento e il reale manifestarsi di una problematica. Poiché dunque i tumori tendono ad aumentare in special modo nei paesi industrializzati e urbanizzati, all'OMS spetta il compito di valutare se vi siano fattori che possono essere considerati responsabili di questa crescita.



## In provincia di Como il consumo di carne è più che raddoppiato dagli anni '70 ad oggi. Nessun allarmismo, ma la necessità di puntare su varietà ed equilibrio

Tra questi proprio la carne rossa, da diversi anni, è considerata un elemento di rischio e come tale sottoposta a costante valutazione. L'OMS, per studiare i rapporti di causa effetto nello sviluppo di eventi cancerogeni, si avvale dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (International Agency for Research on Cancer, IARC,

istituita nel 1965). L'IARC effettua studi epidemiologici sull'insorgenza del cancro e conduce progetti di ricerca sulle cause e i meccanismi del cancro nell'essere umano. L'articolo in questione, prodotto appunto dall'IARC, conferma la presenza della carne tra gli agenti cancerogeni, ma la correlazione con il tumore è legata in special modo alle carni lavorate (pensiamo ad hamburger, wurstel, salumi e a tutti i tipi di insaccati) e, soprattutto, al suo consumo».

### Il classico richiamo ad una dieta sana dunque...

«È proprio questo il punto. Ridurre il messaggio dell'OMS allo slogan "Non mangiate carni rosse altrimenti vi viene il cancro" è assolutamente riduttivo e inesatto. In realtà è che non sono le carni rosse a far venire il cancro quanto invece un alto consumo di carni lavorate ad aumentare il rischio di un evento cancerogeno...»

### Quali sono i livelli di consumo che ci espongono a dei rischi?

«Il documento dell'OMS entra nel dettaglio e ci dice che chi

consuma, quotidianamente, 50 grammi di carni lavorate ha un rischio di sviluppare tumori del colon retto del 18% in più rispetto a chi non ne fa uso. Da questo dato desumiamo che, pur essendo vero che le carni lavorate sono state inserite dall'OMS nella famosa classe 1 - che è quella dei prodotti per cui è appurato il rischio cancerogeno, come l'amianto, il fumo di sigaretta, il papilloma virus o il virus dell'epatite C - si tratta di una presenza che non ha, chiaramente, lo stesso significato... Per quanto riguarda le carni rosse non lavorate, pensiamo alla classica bistecca, il rischio di sviluppare un tumore del colon retto è del 17% solo nel caso in cui vi sia un consumo quotidiano di circa 100 grammi. Restando sui margini di rischio vi sono rilevazioni statistiche, che necessitano ancora verifiche approfondite, in base alle quali esisterebbe una correlazione, ancora da dimostrare, tra il consumo di carne e i tumori della prostata, dello stomaco e del pancreas».

### Che considerazioni possiamo trarre da questi dati, anche in virtù dell'importanza che la filiera zootecnica riveste in un territorio come il nostro?»

«L'odierna società del benessere ci garantisce un'ampia varietà alimentare che rappresenta un'importante opportunità per salvaguardare la nostra salute. La dieta mediterranea è per noi un fiore all'occhiello che dobbiamo saper valorizzare. Calando questa riflessione sul comasco credo occorra guardare al futuro senza allarmismi ma con lungimiranza. La filiera zootecnica sul nostro territorio è molto forte e negli ultimi decenni la quantità di carne consumata è cresciuta in misura importante: nel periodo compreso tra la prima e la seconda guerra mondiale l'utilizzo di carni rosse era limitato a 10 kg pro capite all'anno, negli anni '70 siamo arrivati a 30 kg e oggi superiamo i 70 kg. In provincia di Como si registrano circa 4 mila nuovi tumori l'anno, di questi 500 sono del colon-retto. Potenzialmente, dunque, il nostro territorio rientra senza dubbio tra quelli ad alto rischio, anche se, e questo è importante precisarlo, l'attuale consumo di carne rossa è nettamente inferiore a quanto identificato dall'OMS come elemento di rischio per lo sviluppo di tumori. La nostra attenzione deve però concentrarsi sulla crescita di consumo degli ultimi anni e, per questo, dobbiamo interrogarci quanto possa essere sostenibile proseguire lungo questa strada. La via maestra sta, lo ripeto, in una adeguata varietà alimentare. È il principio della dieta mediterranea».

### Ma potremmo fare a meno del consumo di carne?

«Come accennavo prima l'ampia varietà che l'odierno benessere ci ha regalato, ci permetterebbe di seguire diete selettive, anche estreme. Oggi si potrebbe fare a meno del consumo di carne, purché si sopperisca alla sua mancanza con un'alimentazione adeguata e bilanciata. In ogni caso la carne rossa, limitando il suo consumo a 1-2 volte la settimana, resta un alimento fondamentale per il nostro organismo. Ampliamo allora la nostra tavola ad una buona varietà di prodotti, sani e genuini, senza timori e ci assicureremo una vita sana ed equilibrata».

MARCO GATTI

## Iniziativa sperimentale in vigore dal 16 novembre

# Meno fila con il totem in via Napoleona

**U**n freno alle file, da lunedì 16 novembre, al Poliambulatorio di via Napoleona. Chi deve sottoporsi ad una prestazione ambulatoriale ed ha già effettuato l'accettazione alla Cassa Cup (sia i pazienti paganti che esenti) può infatti evitare la coda allo sportello e effettuare in autonomia l'operazione che consente l'accodamento all'ambulatorio o al servizio che deve erogare la prestazione. Si tratta di una modalità nuova, partita in via sperimentale, al momento utilizzabile per le prestazioni di Cardiologia, Chirurgia Generale, Neurologia, Oculistica, Ortopedia, Otorinolaringoiatria, Partoanalgesia, Reumatologia e Urologia. Il totem per effettuare questa operazione è collocato al quarto piano del Padiglione Monoblocco. In pratica, il paziente, munito di tessera sanitaria e foglio rilasciato dal Cup al momento del pagamento o della registrazione dell'esenzione, deve passare il codice a barre della tessera sanitaria davanti all'apposito lettore a infrarossi. In tal modo, il paziente otterrà un biglietto di accodamento all'ambulatorio che riporterà:

- Il numero con il quale sarà chiamato per la visita o per l'esame
- L'ora dell'appuntamento
- La sala d'attesa presso la quale attendere la chiamata dalla sala visita.

Azienda Ospedaliera Ospedale S. Anna Regione Lombardia

### ACCODATI COL TOTEM

Sei già andato alla Cassa? Non è necessario passare dalla Cassa CUP per accedere agli Ambulatori di:

- CARDIOLOGIA
- CHIRURGIA GENERALE
- NEUROLOGIA
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA

- OTORINOLARINGOIATRIA
- PARTOANALGESIA
- REUMATOLOGIA
- UROLOGIA

