



di Giovanni Ballarini

10 maggio 2017

CARNE ROSSA E TUMORI: PARADOSSO ALIMENTARE



Paradosso, dal greco *παρά* (*contro*) e *δόξα* (*opinione*), è un fatto che contraddice la comune opinione o l'esperienza quotidiana che deriva da premesse o da un ragionamento anche apparentemente accettabile. In alimentazione il paradosso più noto è quello francese, il fenomeno per il quale in Francia, nonostante il consumo di alimenti ricchi in acidi grassi saturi, vi è una incidenza di malattie cardiovascolari inferiore rispetto ad altri paesi con diete comparabili, dandone ragione con l'uso del vino rosso.

Il *Paradosso Francese* della correlazione tra bassa mortalità per malattie coronariche e consumo di vino è stato enunciato in Francia nel 1979. In successivi studi si è voluto attribuire il fenomeno all'alcol, ma soprattutto ai polifenoli di cui il vino è ricco, in particolare al resveratrolo, trascurando che per assumere adeguate quantità di polifenoli il consumo di vino dovrebbe essere ben più elevato di due o tre bicchieri il giorno e che in questo caso l'organismo sarebbe esposto agli effetti negativi dell'alcol. Il supposto fenomeno, anche sull'onda d'interessi commerciali, ha avuto fortuna e ancora oggi è utilizzato sui giornali, senza considerare che sia il risultato di un impianto teorico scorretto, perché sono state comparate popolazioni diverse non solo per il consumo di vino, ma per l'intero scenario dello stile di vita e dell'alimentazione. Associare una bassa mortalità al consumo di vino è solo l'affermazione di una somiglianza o vicinanza statistica, dalla quale non è possibile dedurre un rapporto tra causa ed effetto, dimenticando gli studi secondo i quali è la dieta mediterranea nel suo insieme che ha un rilevante ruolo nella riduzione della percentuale di mortalità della malattia coronarica. Per quanto poi riguarda il termine

francese attribuito al presunto paradosso, si trascura che la percentuale di mortalità per malattie coronariche è omogenea in buona parte dell'Europa e che invece vi è una differenza statisticamente significativa tra le popolazioni del nord e del sud europeo attribuibile alla dieta mediterranea.

Esiste anche un *Paradosso Carne Cancerogena*? Che la carne sia un ci-bo buono e appetibile per la maggior parte degli esseri umani che hanno un'alimentazione onnivora, è confermato dal fatto che in ogni società i consumi di carne crescono non appena ve ne è la possibilità, con una stretta correlazione tra reddito economico e consumi di carne. Nelle società ricche vi sono elevati consumi di carne, ma anche una maggiore presenza di tumori e i due fenomeni, attraverso una semplice e superficiale comparazione tra consumi di carne (chilogrammi annui) e numero di tumori al colon-retto (numero per centomila abitanti) sono stati collegati come causa effetto, giungendo alla conclusione che la carne causa i tumori, giungendo a raccomandare un uso contenuto di carne, soprattutto di carne rossa. Un paradosso, come quello francese che due o tre bicchieri di vino proteggono dalle malattie di cuore!

Un esame più accurato dei dati mostra importanti aspetti, come quello che nella stretta fascia che va dai cinquantadue ai cinquantasette casi di tumore al colon-retto per centomila abitanti vi sono popolazioni che mangiano dai settantacinque ai centoquindici chilogrammi di carne. Inoltre si dimentica che nelle ricche società moderne vi è un allungamento della vita, che con l'aumento del reddito si modificano le cause di morte con diminuzione percentuale delle infezioni, parassitosi e carenze nutrizionali per cui inevitabilmente aumenta la percentuale di morti da tumori, e infine che si modificano i modelli e soprattutto gli equilibri alimentari. Nelle società ricche si rileva la tendenza di più alimenti d'origine animale, soprattutto carne, e meno alimenti d'origine vegetale e soprattutto minor quantità di fibre che sono fermentate nel grosso intestino e determinano la flora microbica del colon-retto. Nella alimentazione umana di un ancor vicino passato vi erano oltre ottanta grammi giornalieri di fibra alimentare e nonostante che la moderna dietetica ne raccomandi circa trenta grammi, oggi soprattutto con alimenti vegetali sempre più giovani e una cucina che elimina le parti vegetali "dure", la quantità di fibra alimentare giornaliera non supera i dieci grammi, con effetti a lungo termine deleteri sul grosso intestino. Considerando i tumori del grosso intestino, non è quindi la carne in sé, tanto meno quella rossa, che provoca il tumore del colon-retto, ma la dieta nel suo complesso, soprattutto per un insufficiente apporto di alimenti vegetali con adeguate quantità di fibra solubile e fermentabile. Da qui l'errato *Paradosso della Carne Cancerogena o Carne Rossa e Tumori*!