

Carne e tabacco. Tanti rischi, ma la salute è una

Lettera del presidente

Come presidente della Società Italiana di Tabaccologia e come vegetariano, dopo l'articolo di Vincenzo Zagà e Daniel Amram sul numero 4/2015 di Tabaccologia, su carne e tabacco confesso di avere vissuto qualche ambivalenza. Il tabacco provoca il cancro e la carne rossa, in qualche modo, è anch'essa un fattore di rischio per l'insorgenza di un certo tipo di tumori. Sono due temi che mi stanno a cuore e che chiedono una posizione chiara, soprattutto per i non addetti ai lavori.

Voglio spezzare una lancia a favore delle affermazioni dello IARC, che sono importanti, necessarie, illuminanti, dopo decenni di ricerca. Le evidenze sulla carne rossa e sugli affumicati si sono accumulate nel tempo e si appoggiano ormai su quasi ottocento studi. La carne rossa aumenta il rischio di cancro al colon, influisce su quello dell'ovaio e della mammella, mentre i salumi affumicati sono coinvolti nella genesi dei tumori dello stomaco. La produzione di carne è aumentata a dismisura, ben oltre il ruolo di sostegno all'apporto proteico che fino a qualche decennio fa questo alimento rivestiva. Nel corso dei secoli la carenza di cibo è stata una piaga per l'umanità, ed ogni volta che c'è stata una crisi alimentare il consumo di carne è stato visto come uno status simbol. Forse per questo motivo, dopo l'ultima guerra, i consumi occidentali sono aumentati a dismisura e lo stesso fenomeno si sta verificando nei paesi in via di sviluppo. L'allevamento di animali, peraltro, comporta l'utilizzo di una quantità di risorse (acqua, energia, territorio) che ben presto non potremo più permetterci, a meno di un drastico ridimensionamento della quan-

tità di carne nell'alimentazione quotidiana. Detto ciò, resta indiscutibile la differenza della "quantità" di rischio che comportano le sigarette rispetto alla carne.

Fumare è immensamente più pericoloso, anche se talune molecole sono contenute sia nel tabacco bruciato che nelle carni affumicate. L'accordo con l'ottimo articolo dei colleghi è dunque totale.

Non vorrei concludere aprendo una guerra alla bistecca, ai ravioli al burro o alle salsicce di maiale. Di guerre ce ne sono già troppe per iniziarne altre.

Purché, simpaticamente, non si semplifichi troppo: Se è vero che l'astensione dalle carni rosse farebbe risparmiare nel mondo "solo" 50.000 morti, è anche vero che una dieta scorretta è alla base di un buon 30% dei tumori.

Abbiamo un bisogno enorme di informazioni sulla sana alimentazione, i cui principi non coinvolgono solo la riduzione delle carni rosse e degli insaccati, ma dei grassi saturi, delle calorie in eccesso, degli zuccheri raffinati e un aumento delle porzioni di frutta e di verdura. Sappiamo, per esempio, che per ogni 100 grammi di vegetali freschi assunti giornalmente, scende il rischio di cancro del 5-6%, fino

ad un massimo di 500-600 g di ortaggi e frutta. Le comunicazioni dello IARC sulla carne, dunque, sono una parte di queste informazioni necessarie.

Non penso, peraltro, che sia opportuno aprire una competizione tra fattori di rischio. La salute è fatta da tanti componenti, il cui peso ovviamente è diverso, ma sensatamente non vogliamo minimizzarne nessuno.

Qualcuno, a livello personale, mi ha poi chiesto cosa ne pensavo sull'uso del pesce e i suoi effetti sulla salute. Sono stato costretto a dire che il pesce (azzurro) è ricco di grassi omega-3, molto utili alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e ad altro ancora.

Così affermano gli studi. Resto però dell'idea che mangiare pesce non fa bene ai pesci. Essere vegetariani significa soprattutto questo: tener presente anche il loro punto di vista, no?

Come è stato ampiamente e saggiamente sottolineato dai due colleghi, un conto è il livello di rischio e un conto l'evidenza di una correlazione tra due eventi.

Biagio Tinghino
Presidente SITAB

