

# International Agency for Research on Cancer

## Monografie IARC valutano il consumo di carne rossa e carne trattata

### Carne rossa

Un Gruppo di lavoro di 22 esperti provenienti da dieci paesi convenzionati dal Programma di Monografie IARC ha classificato il consumo di carne rossa come *probabilmente cancerogeno per l'uomo* (Gruppo 2A), basato su *evidenza limitata* che il consumo di carne rossa causa cancro nell'uomo ed una evidenza meccanica supportata da un effetto cancerogeno.

Questa associazione è stata osservata principalmente per il cancro del colon-retto, ma anche per il cancro al pancreas e alla prostata.

### Carne trattata

La carne trattata è stata classificata come *cancerogena per l'uomo* (Gruppo 1), basato su un *evidenza sufficiente* che nell'uomo il consumo di carne trattata causa il cancro del colon-retto.

### Consumo di carne ed i suoi effetti

Il consumo di carne varia considerevolmente tra le nazioni, da pochi punti percentuali fino al 100% delle persone che consumano carne rossa, dipende dal paese, e piuttosto inferiori le proporzioni sulle carni trattate. Gli esperti concludono che una porzione di circa 50 grammi di carne trattata mangiata quotidianamente incrementa il rischio di cancro al colon-retto del 18%.

### Salute pubblica

“Questi risultati supportano ulteriormente le attuali raccomandazioni di sanità pubblica di limitare l'assunzione di carne” afferma il Dr. Christopher Wild, Direttore dello IARC. “Allo stesso tempo, la carne rossa ha un valore nutrizionale. Dunque, questi risultati sono importanti, consentendo ai governi ed alle agenzie di regolamentazione internazionali di condurre la valutazione del rischio, per equilibrare i rischi ed i benefici di mangiare carne rossa e carne trattata e per fornire le migliori raccomandazioni dietetiche possibili”.

## Domande e Risposte sulla cancerogenicità del consumo di carne rossa e carne trattata

**D. La carne rossa è stata classificata nel Gruppo 2A, *probabilmente cancerogena per l'uomo*. Cosa significa esattamente?**

**R.** Nel caso della carne rossa, la classificazione è basata su *evidenza limitata* dagli studi epidemiologici mostrando associazioni positive tra mangiare carne rossa e lo sviluppo del cancro del colon-retto nonché una forte evidenza meccanicistica.

*Evidenza limitata* significa che una associazione positiva è stata osservata tra l'esposizione all'agente ed il cancro ma che altre spiegazioni per le osservazioni non potrebbero essere escluse.

**D. La carne trattata è stata classificata nel Gruppo 1, *cancerogeno per l'uomo*. Cosa significa esattamente?**

**R.** Questa categoria viene utilizzata quando esiste una *evidenza sufficiente* di cancerogenicità per l'uomo. In altre parole, esistono prove convincenti che l'agente causa il cancro. La valutazione è solitamente basata su studi epidemiologici che mostrano lo sviluppo di cancro nei soggetti esposti.

Nel caso della carne trattata, questa classificazione è basata su una *evidenza sufficiente* dagli studi

epidemiologici sul fatto che mangiare carne trattata causa cancro al colon-retto.

**D. La carne trattata è stata classificata come cancerogena per l'uomo (Gruppo 1). Il tabacco da fumo e l'amianto sono entrambi classificati come cancerogeni per l'uomo (Gruppo 1).**

**Questo significa che il consumo di carne trattata è cancerogeno come il tabacco e l'amianto?**

**R. La classificazione IARC descrive la forza dell'evidenza scientifica riguardo un agente di essere una causa di cancro, piuttosto che la valutazione del livello di rischio.**

**D. Che tipi di cancro sono connessi od associati con l'assunzione di carne rossa?**

R. Il più forte, ma ancora limitato, evidenza di un'associazione col mangiare carne rossa è del cancro al colon-retto. Esiste anche una evidenza di connessioni con il cancro pancreatico e della prostata.

**D. Che tipi di cancro sono connessi o associati con l'assunzione di carni trattate?**

R. Il Gruppo di lavoro della IARC ha concluso che mangiare carne trattata causa il cancro al colon-retto. E' stata anche osservata un'associazione con il cancro allo stomaco ma l'evidenza non è conclusiva.

**D. Quanti casi di cancro ogni anno possono essere attribuiti al consumo di carne rossa o trattata?**

R. (...), circa 34000 morti per cancro all'anno nel mondo sono attribuibili a diete ricche di carni trattate. Mangiare carne rossa tuttavia, non è stato ancora stabilito come una causa di cancro. (...) Questi numeri contrastano con circa un milione di morti per cancro nel mondo all'anno dovute al tabacco, 600.000 all'anno per il consumo di alcool ed altre 200.000 all'anno dovute all'inquinamento atmosferico.

**D. E' possibile quantificare il rischio di consumo di carni rosse e carni trattate?**

R. Il consumo di carni trattate veniva associato ad un piccolo aumento nel rischio di cancro negli studi rivisti. In quegli studi, il rischio generalmente è incrementato con l'aumento di carni consumate. Un'analisi dei dati provenienti da 10 studi ha stimato che ogni porzione di 50 grammi di carni trattate mangiate quotidianamente aumenta il rischio di cancro al colon-retto di circa il 18%.

**D. Dovrei smettere di mangiare carne?**

R. Mangiare carne è risaputo che comporta benefici per la salute. Molte raccomandazioni nazionali per la salute avvisano le persone di limitare l'assunzione di carni trattate e carni rosse, che sono connesse ad un aumento del rischio di morte per malattie cardiache, diabete ed altre.

**D. Quanta carne è sicuro mangiare?**

R. Il rischio aumenta con l'aumento del consumo di carne, ma i dati disponibili per la valutazione non permettono una conclusione riguardo al fatto che esiste un livello di sicurezza.

**D. Cosa fa aumentare il rischio di cancro nelle carni rosse e carni trattate?**

R. (...). Per esempio, le sostanze chimiche cancerogene che si formano durante la lavorazione della carne includono i composti nitrosamminici e gli idrocarburi policiclici aromatici. La cottura della carne rossa o trattata produce anche le ammine eterocicliche aromatiche così come gli altri composti chimici che includono gli idrocarburi policiclici aromatici, che si trovano anche in altri alimenti e nell'inquinamento atmosferico.

Alcune di queste sostanze chimiche sono conosciute o sospette cancerogene, ma nonostante questo non è ancora pienamente compreso come il rischio di cancro sia incrementato dalla carne rossa e dalla carne trattata.

**D. Si può comparare il rischio di mangiare carne rossa con il rischio di mangiare quella trattata?**

**R.** Rischi simili sono stati valutati per una tipica parte, la quale in media è più piccola per le carni trattate che per le carni rosse. Però, il consumo di carne rossa non è stato stabilito come una causa di cancro.

**D. Qual'è la raccomandazione per la salute dell'OMS per prevenire il rischio di cancro associato al mangiare carne rossa e trattata?**

**R.** La IARC è una organizzazione di ricerca che valuta le possibili evidenze sulle cause di cancro ma non fa raccomandazioni per la salute in quanto tali. I governi nazionali e l'OMS sono responsabili per lo sviluppo delle linee guida nutrizionali. Questa valutazione dalla IARC rafforza una raccomandazione del 2002 dall'OMS sul fatto che chi mangia carne dovrebbe moderare il consumo di carni trattate per ridurre il rischio di cancro al colon-retto. Alcune altre linee guida sull'alimentazione raccomandano anche di limitare il consumo di carne rossa o trattata, ma queste sono focalizzate principalmente sul ridurre l'assunzione di grassi e sodio, i quali sono fattori di rischio per malattie cardiovascolari e obesità. Gli individui che sono interessati dal cancro possono considerare di ridurre il loro consumo di carne rossa o trattata ancor prima con linee guida aggiornate specificatamente collegate al cancro che si è sviluppato.