Carne rossa e salute: cosa sappiamo realmente?

Data 14 giugno 2020
Categoria scienze_varie

Secondo alcune revisioni non vi sono ragioni cliniche forti per consigliare la riduzione del consumo di carne rossa e processata.

Molti ritengono che il consumo della carne rossa (soprattutto se processata, vale a dire sottoposta a trattamenti) possa portare a complicanze cardiometaboliche e tumorali, o almeno costituisca un fattore di rischio per tali eventi .

Tuttavia non tutti concordano e anche noi, per quanto riguarda la qualità delle evidenze, abbiamo espresso **dubbi** al riguardo .

Ora, sotto la sponsorizzazione del **NutriRECS** (Nutritional Recommendations Consortium), sono state pubblicate delle linee guida che hanno analizzato i risultati sia degli studi osservazionali che degli RCT esistenti.

In un primo documento che ha analizzato gli RCT si conclude che una dieta a basso contenuto di carne rossa ha un effetto piccolo o anche nessun effetto sui più importanti outcomes cardiometabolici e sulla mortalità e incidenza dei tumori. Tuttavia la qualità delle evidenze viene definita bassa o molto bassa.

In un secondo documento , che ha analizzato gli studi osservazionali, si conclude che una dieta a basso contenuto di carne rossa e processata è associata ad una riduzione molto piccola degli esiti cardiometabolici e tumorali. Anche qui la qualità delle evidenze viene giudicata bassa o molto bassa.

In un terzo documento , che ha valutato ancora studi osservazionali, si conclude che il possibile effetto della carne rossa e processata su mortalità e incidenza del cancro è molto piccolo e con qualità delle evidenze bassa o molto bassa.

Infine in un quarto documento , che ha analizzato studi osservazionali, si conclude che l'associazione tra il consumo di carne rossa e processata, la mortalità da tutte le cause e gli eventi avversi cardiometabolici è molto piccola, con qualità delle evidenze bassa o molto bassa.

Sulla base di questi lavori di revisione il NutriRECS ha stilato delle linee guida che così si possono riassumere: gli adulti possono continuare con il loro consumo usuale di carne rossa, sia processata che non processata. Va considerato, avverte il panel, che si tratta di una conclusione basata su evidenze di scarsa qualità.

Chedire?

Negli **studiosservazionali** la riduzione del consumo di carne rossa a meno di quattro volte alla settimana risultava associata ad una diminuzione della mortalità e delle diagnosi di diabete in un periodo di 10 anni.

Al **contrario negli RCT** il consumo di una maggior quantità di carne non risultava associato ad un aumentato rischio di morte o di patologie cardiometaboliche o tumorali rispetto a chi consumava meno carne.

Come abbiamo ripetuto fino alla noia gli studi osservazionali possono essere gravati da vari tipi di errore (bias): il più comune è il bias di selezione. Non essendoci randomizzazione non si può affermare un nesso causa-effetto su quanto osservato. Per esempio si può ipotizzare che chi mangia più carne rossa adotti comportamenti meno salutari (fumi, pratichi meno attività sportiva, etc.).

Insomma, un dato è certo: ne sappiamo poco. Sembra ci siano poche ragioni per ridurre drasticamente il consumo di carne rossa, almeno se si considerano le evidenze ad oggi disponibili, che però sono state giudicate di scarsa qualità.
Ovviamente, al di là di motivazioni cliniche, la riduzione o l'abolizione del consumo di carne rossa e processata, può derivare da **altreragioni** : di tipo etico, religioso, di sostenibilità ambientale, di visione della vita, etc. In questo senso naturalmente ciascuno è libero di fare una propria scelta.
Quello che ci sembra utile consigliare è, comunque, di evitare gli eccessi, ricordando la massima dei nostri padri: la virtù sta nel mezzo.

RenatoRossi

Bibliografia

1. www.pillole.org/aspnuke/news.asp?id=6807

2. www.pillole.org/aspnuke/news.asp?id=6429

3. Zeraatkar D et al. Effect of Lower Versus Higher Red Meat Intake on Cardiometabolic and Cancer Outcomes: A Systematic Review of Randomized Trials. Ann Intern Med; pubblicato online 1 ottobre 2019.

4. Vernooij RWM et al. Patterns of Red and Processed Meat and Risk for Cardiometabolic and Cancer Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. Ann Intern Med. Pubblicato online 1 ottobre 2019.

5. Han MA et al. Reduction of Red and Processed Meat Intake and Cancer Mortality and Incidence: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. Ann Intern Med. Pubblicato online 1 ottobre 2019.

6. Zeraatkar D et al. Red and Processed Meat Consumption and Risk for All-Cause Mortality and Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies. Ann Intern Med. Pubblicato online 1 ottobre 2019.

7. Johnston BC et al. Unprocessed Read Meat and Processed Read Meat Consumption: Dietary Guideline Recommmendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. Ann Intern Med. Pubblicato online 01 ottobre 2019.