

## **CARNE... solito terroristico allarme “ROSSO”**

A Porta a Porta, un po' di tempo fa si esaltava, senza condannare, i successi della dieta Dukan dove nelle prime settimane si mangiava carne a volontà senza limiti. Dukan radiato dall'ordine dei medici per accertate correlazioni tra alimentazione iperproteica e malattie cardiovascolari nonché epatiche, renali e pro-cancerogene.

Soltanto oggi ci ricordiamo di quello che i Nutrizionisti denunciano da anni: il problema più grosso non è la carne mangiata nella giusta frequenza e quantità ma l'IPERALIMENTAZIONE, nella quale si privilegiano (o addirittura si consumano quasi esclusivamente) cibi ad alto contenuto PROTEICO con la risultante assunzione di una quantità di carni smisurata! Insomma... abbiamo scoperto l'acqua calda!

La Dieta Mediterranea ritorna in mente sempre e solo quando scoppiano le “notizie bomba”.

Un chiarimento: la Dieta Mediterranea non prevede i quantitativi di carne rossa e trasformata che viene consumata ai giorni nostri! Quando ci si riferisce alla Dieta Mediterranea, intendiamo quella descritta nel 1955!

Sono più di venti anni che elaboro diete e la razione di carne, in una dieta equilibrata e “Mediterranea”, non supera mai le 1-2 volte a settimana. La quantità per una donna è sempre circa 100/120 g, per un uomo circa 160 g, per un bambino dovrebbe addirittura essere non più di 50 g.

Il problema esplicitato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sussiste soprattutto per quelle popolazioni dove oltre agli alti quantitativi di carne, sono privilegiati metodi di cottura quali ad esempio la cottura “alla brace” e le frittiture. La popolazione americana e anglosassone (su cui parte degli studi sono stati effettuati) è nota per le colazioni a base di pancetta, uova e wurstel...non è da meno il barbeque nel weekend!

L'alta incidenza di correlazione tra carne e cancro è inoltre attribuibile alle sostanze che si producono a causa della cottura: la carbonizzazione ad alta temperatura della carne permette il rilascio di idrocarburi aromatici policiclici, come il benzopirene, sostanza altamente cancerogena! Ma questa non è la novità... l'abbiamo sempre saputo... insomma... la cancerogenicità della salsiccia “alla brace” è nota da moltissimi anni!

Per lo stesso principio, anche l'AFFUMICATURA di altri alimenti come pesce (salmone affumicato), formaggi (caciotte e ricotta affumicati) e salumi contengono idrocarburi aromatici policiclici, quindi esistono altri cibi da bandire!

Inoltre, i conservanti quali nitriti e nitrati sono notoriamente pro-cancerogeni... ma anche questo è stato ben documentato già da molti anni.

Quindi, senza allarmarsi, la cosa più semplice da fare è ridurre le quantità di carne e derivati che assumiamo, evitare il più possibile metodi di cottura tipo “alla brace” e variare molto nella scelta degli alimenti. La Dieta Mediterranea rispecchia perfettamente la giusta condotta alimentare. Quindi non solo la quantità di quello che mangiamo ma anche la qualità.

Gli ONCOLOGI sono intervenuti contro il terrorismo psicologico INGIUSTIFICATO: sappiamo da anni come poter migliorare il nostro status alimentare... e la Dieta Mediterranea rispecchia l'optimum. Devo inoltre, mio malgrado, fare i miei sinceri complimenti al Ministro della Sanità Lorenzin per la semplicità e chiarezza dell'informazione che finalmente sta dando.

Una piccola riflessione: è statisticamente accertato che avere 10-20 kg in più per tutta la vita, ci predispone di più al rischio di morte per malattie cardiovascolari che non per cancro: mangiare meno e variare nella scelta dei cibi allunga la vita...