

24 novembre 2017 9:27

Consumo carne. Ridurlo non e' pericoloso per la salute

di [Redazione](#)



La fondazione Terra Nova ha deciso di avventurarsi su un terreno nuovo per lei, quello dell'ambiente, sostenendo lo scorso 23 novembre che' giunto il momento di finirla con il dominio della carne. In un rapporto "La carne nel menu' della transizione alimentare",

(<http://tnova.fr/rapports/la-viande-au-menu-de-la-transition-alimentaire-enjeux-et-opportunités-d-une-alimentation-moins-carnee>) a cui il quotidiano Le Monde ha avuto accesso in esclusiva, il think-tank orientato a sinistra difende "un nuovo equilibrio nell'ambito delle nostre tradizioni alimentari, le nostre esigenze sanitarie, i nostri imperativi ambientali e i nostri interessi economici".

Nel loro intento di arrivare ad un regime alimentare fatto per due terzi da proteine vegetali e da un terzo di animali -rispetto al contrario di oggi- gli autori preconizzano che entro 20 anni i francesi dimezzeranno i loro consumi di carne e pesce.

Un obiettivo realista, secondo Serge Hercberg, direttore dell'équipe di ricerca in epidemiologia nutrizionale dell'Istituto nazionale francese della Sanita' e della ricerca medica (Inserm) che ha risposto alle nostre domande:

D. E' bene per la salute dividere il proprio regime alimentare in due terzi di proteine vegetali e un terzo di proteine animali? Perche' rimpiazzarle?

R. Non ci sono pericoli per la salute a ridurre il consumo di carne. Il consumo di carne da macello (manzo, maiale, vitello, montone) non deve andare oltre i 500 grammi a settimana, e 150 grammi per i salumi. Oltre queste soglie, si aumenta in modo considerevole il rischio di cancro colorettale.

Su un piano scientifico, e' difficile dare numeri precisi ma e' meglio privilegiare gli alimenti vegetali e ridurre gli alimenti di origine animale. La frutta e verdura apportano elementi nutritivi che permettono di ridurre i rischi di cancro e di obesita'. Quando si guardano le ultime raccomandazioni dell'Alto Consiglio di salute pubblica, si vede anche che si privilegia, oggi, il consumo di vegetali come i legumi due volte alla settimana. E' una buona fonte di proteine che compensa l'assenza di carne. Lo stesso anche con i cereali integrali o poco raffinati.

D. Bisogna mangiare delle proteine (uova, pesce o carne) due volte al giorno?

R. E' un discorso che e' stato fatto per lungo tempo, ma questa visione dell'alimentazione e' ormai superata. Si considera oggi che se mangi dei cereali (poco raffinati), dei legumi, del pesce o delle uova, anche in piccola quantita', hai assolto ai tuoi bisogni di proteine. Certo, le proteine intervengono per numerose funzioni -a livello muscolare e cutaneo, nelle risposte immunitarie, il trasporto dell'ossigeno nell'organismo e nella digestione- ma diverse persone non soffrono di carenza proteica, a parte malattie molto specifiche. Al contrario, mangiare troppo sale favorisce l'ipertensione, troppi zuccheri e grassi l'obesita', poche verdure aumentano il rischio di cancro e di malattie cardiovascolari... Il problema non e' più l'assunzione di proteine in quanto tale ma un riequilibrio del modello alimentare con piu' prodotti vegetali e meno prodotti animali. E' un interesse doppio: per la salute individuale e per il Pianeta.

D. Si parla molto di carne... ma il pesce?

R. Se si vogliono consumare prodotti animali, e' meglio privilegiare il pesce, il pollame e i frutti di mare. Si raccomanda di consumare il pesce due volte a settimana, essenzialmente pesce grasso dove la presenza di omega3 sia notevole, come sardine e salmone. Ma bisogna stare attenti a variare le specie, considerando gli eventuali rischi di essere esposti a contaminanti come i metalli pesanti.

(intervista di Ferial Alouti, pubblicata sul quotidiano Le Monde del 24/11/2017)