PER AGGIORNAMENTI IN TEMPO REALE VISITATE WWW.ALIMENTANDO.INFO CLICCA QUI

Carni & Consumi Newsletter On-line Anno 4 - Numero 24 - 14 giugno 2019

GRANDE ESCLUSIVA

Rivoluzione Lancet

La prestigiosa rivista scientifica pubblica uno studio condotto su 195 paesi. Che ribalta le convinzioni sui rischi per la salute delle proteine animali. E invita a non demonizzare niente.

di Federico Robbe

'Assolti' salumi, carne rossa e latte. A sostenerlo non è il blog di un nutrizionista un po' naif o qualche sito poco avvezzo al mondo scientifico. Tutt'altro. La fonte è uno studio del Global burden of disease pubblicato sulla rivista scientifica *The Lancet*, condotto dal 1990 al 2017 in ben 195 diversi paesi, su popolazione superiore a 25 anni. Con l'obiettivo di valutare la correlazione tra consumo di determinati alimenti e il rischio di morte o di sviluppare malattie invalidanti.

Queste le abitudini alimentari analizzate: consumo di frutta, verdura, cereali integrali, latte, carne rossa, salumi, bevande zuccherate, fibre, calcio, pesce con Omega3, acidi grassi polinsaturi, acidi grassi saturi e sodio. Ebbene, in cima ai comportamenti più rischiosi c'è una dieta ricca di sodio, seguita dallo scarso consumo di cereali integrali, frutta, nocciole e frutta secca, verdure. Agli ultimi posti troviamo bevande zuccherate, carne processata, latte e carne rossa. Tutti alimenti al centro di roventi polemiche in questi anni, tra sugar tax, bollini, semafori, massicce campagne di disinformazione e quant'altro.

Ma come stanno realmente le cose? Ciò che mangiamo influisce sulla nostra salute, questo è chiaro. Ed è altrettanto chiaro che abbuffarsi di manzo, salame e Coca Cola non sia esattamente la dieta ideale. Infatti la ricerca sottolinea come il consumo di carne rossa, salumi e bibite sia comunque più alto rispetto a quello ottimale a livello globale. Allo stesso tempo, però, lo studio guarda al regime alimentare nel suo complesso, valutando sì il consumo di cibi non troppo salutari, ma soppesando anche la quantità di alimenti ottimi dal punto di vista nutrizionale. E, tra un elevato consumo di carne rossa e uno scarso consumo di frutta, non c'è partita. Il basso consumo di frutta è un fattore di rischio indubbiamente più pericoloso per la salute. Almeno questo risulta dall'indagine, condotta – lo ribadiamo – per più di un quarto di secolo in 195 paesi sparsi nei cinque continenti.

Più nel dettaglio, lo studio rileva che 8 milioni di morti e 184 milioni di malattie invalidanti (tra cui tumori, diabete e malattie cardiovascolari), nel 1990, erano attribuibili a un regime alimentare sbagliato. Nel 2017 i numeri sono sensibilmente aumentati: 11 milioni di decessi e 255 milioni di malattie invalidanti. Quasi due terzi dei decessi sono riconducibili all'eccesso di sodio, al basso consumo di cereali integrali e allo scarso consumo di frutta. E la stessa proporzione vale per le malattie invalidanti.

Non manca poi una bella stoccata alle "politiche alimentari e al dibattito pubblico degli ultimi vent'anni, troppo focalizzato sulla lotta a sale, zuccheri e grassi". Poche risorse e poca energia, invece, vengono destinati alla promozione degli alimenti 'buoni'. E manca una politica di ampio respiro che guardi non solo ai consumatori, ma anche alle esigenze della produzione e della distribuzione. In altri termini, si presta poca attenzione all'impatto di alcune 'crociate' (si pensi all'olio di palma) sull'industria. Che deve fare i conti con "la riformulazione di prodotti o di intere linee e deve attuare una nuova strategia dei prezzi", spiegano i ricercatori.

L'articolo evidenzia anche la necessità di una strategia globale per contrastare le cattive abitudini alimentari, soprattutto in un'ottica di promozione per tutti quei cibi e nutrimenti che ci mantengono in salute, come frutta, verdura, legumi, cereali, fibre, calcio e pesce ricco di Omega 3. Invita a un consumo moderato di formaggi, carni e salumi, secondo la tradizionale dieta mediterranea. Ma non li demonizza. Rispetto all'allarmismo del 2015 targato Iarc, è una bella rivoluzione. Speriamo continui.

Con AVSI
5x1000 = 50.000
cure per siriani poveri
Firma per il progetto Ospedali Aperti in Siria
CODICE FISCALE 81017180407
AVSI
People for development