



ATTENZIONE A DOSI E ABBINAMENTI

Le linee guida dell'Ons fissano a 500 g a settimana il limite di carne rossa che un adulto può portare in tavola, privilegiando i tagli magri e le cotture più salutari.

★ Il consumo di salumi e insaccati dovrebbe essere limitato a poche occasioni sporadiche e ridotto nelle dosi.

★ Per mantenere cuore e intestino in salute, il consiglio è di seguire i principi della dieta Mediterranea, secondo la quale 3/4 di ciò che si mangia dovrebbe essere costituito da cibi vegetali.

★ Per ridurre l'infiammazione metabolica, non trascurare l'importanza di uno stile di vita sano, con la giusta quota di attività fisica, un consumo limitato di alcol, sale e zucchero, e la rinuncia a fumo e junk food.

ALLA QUALITÀ

Spesso gli studi che associano l'incidenza del tumore al colon e di altre malattie con il consumo di carne rossa non fanno distinzioni sulla qualità delle proteine animali, perché i composti chimici dannosi sono presenti in tutta la carne.

★ Eppure, caratteristiche nutrizionali a parte, a fare la differenza nell'impatto sulla salute sono la qualità delle materie prime e il **controllo delle lavorazioni** sulla filiera.

★ Quella **grass fed** è la scelta migliore per quanto riguarda la carne rossa non lavorata, poiché è ricavata da **bovini allevati allo stato brado** e alimentati solo con erba, non contiene residui di antibiotici, chemioterapici o pesticidi e apporta un'alta percentuale di omega 3.

★ Su salumi e insaccati, bisogna distinguere tra industriali e artigianali, e tra prodotti esteri e italiani, più sicuri.

ALLE COTTURE

Il metodo di cottura ha un ruolo chiave nel determinare gli effetti dannosi della carne. Le **alte temperature** portano alla formazione di sostanze potenzialmente tossiche e cancerogene: nitrosammine, ammine eterocicliche e idrocarburi policiclici aromatici.

★ Diversi studi, tra cui uno condotto dall'Università dell'Australia del Sud con la sudcoreana Gyeongsang National University e pubblicato nel 2020 su *Nutrients*, dimostrano che mangiare carni rosse grigliate causa l'aumento nel sangue di **metaboliti chiamati AGEs** (Advanced Glycation Endproducts), glicotossine associate all'ossidazione e all'aumento del rischio di malattie croniche, cardiovascolari e tumori.

CONTROLLATI, SOPRATTUTTO SUL FRONTE DEI CONSERVANTI E DEGLI ADDITIVI