«La bistecca non è cancerogena»

L'oncologo Antonio Giordano: allarme ingiustificato La carne va consumata con moderazione e cucinata bene

Il caffè

● Le carni lavorate e rosse sono state condannate dallo Iarc, agenzia dell'Organizzazione mondiale della sanità per la ricerca sul cancro, perché i loro danni sono equiparabili al fumo. Ma ora finisce nel mirino anche il caffè, sostanza che prossimamente sarà analizzata dallo stesso organismo. Le sue monografie in programma nei prossimi mesi riguarderanno una serie di sostanze chimiche usate nell'industria e poi, a fine maggio 2016, 'il caffè e altre bevande calde'. Per questa monografia la fase di raccolta dati, in cui chiunque può segnalare studi scientifici riguardanti la cancerogenicità, si chiuderà il prossimo 22 aprile, mentre la ricerca degli esperti che faranno la valutazione si è chiusa lo scorso 25 settembre.

NAPOLI Una bistecca a settimana è più o meno come una mela al giorno: toglie il medico di torno. Non è un'eresia, piuttosto la sintesi della lettura esatta delle linee guida alimentari dell'Organizzazione mondiale della sanità. L'allarmismo che si è diffuso nelle macellerie è dunque assolutamente ingiustificato, la carne, bianca o rossa che sia, non è un alimento cancerogeno. Ed ha anche un valore nutrizionale. Piuttosto va consumata con moderazione. Così come il caffè. Tre tazzine sono limite massimo durante la giornata. Se le bistecche sono alimenti da consumare con parsimonia, andrebbero invece ridotte al minimo possibile le carni lavorate. Quelle trattate con sali e conservanti che tanto piacciono ai ragazzi. Bacon, wurstel, prosciutti cotti e crudi, salame. L'agenzia internazionale per la ricerca sul cancro che ha evidenziato il legame tra gli alimenti e il rischio di tumore, in realtà, ha snocciolato dati scientifici che non rappresentano alcuna novità rispetto al passato. Chiunque sa che la carne rossa va consumata massimo due volte a settimana, ed è più una prevenzione che un monito. Anche ai bambini viene insegnato che divorare porzioni abbondanti di insaccati non è il massimo dell'alimentazione equilibrata. Le linee guida per una dieta sana, dal punto di vista scientifico, restano sostanzialmente le stesse di dieci anni fa. Occorre, dunque, prudenza sulla lettura dei dati dell'Oms e sul rischio cancerogeno della carne rossa lavorata. Il professore Antonio Giordano, direttore dello *Sbarro Institute for Cancer Research and Molecular Medicine* di Philadelphia e presidente del Comitato Scientifico della *Human Health Foundation Onlus* dà un messaggio molto chiaro in tal senso: «La carne non fa venire il cancro, ma serve una dieta equilibrata e non mono-alimento». L'invito è il ritorno alla dieta mediterranea, che ha dimostrato invece di poter diminuire il rischio di tumore. «L'alimentazione è uno stile di vita — aggiunge il professore Giordano — e se da un lato in Italia siamo tutti bravi a promuovere equilibri fisici e alimentari, dall'altro ci si presta agli allarmismi più esasperati. Un piatto con wurstel e prosciutto è pericoloso come le sigarette. La bistecca, se non conservata male o cucinata con una combustione eccessiva, può essere tranquillamente gustata una o due volte a settimana. Cereali, frutta e verdura sono gli alimenti di cui la dieta non dovrebbe mai privarsi. E pesce e legumi sono sicuramente da preferire agli affettati».

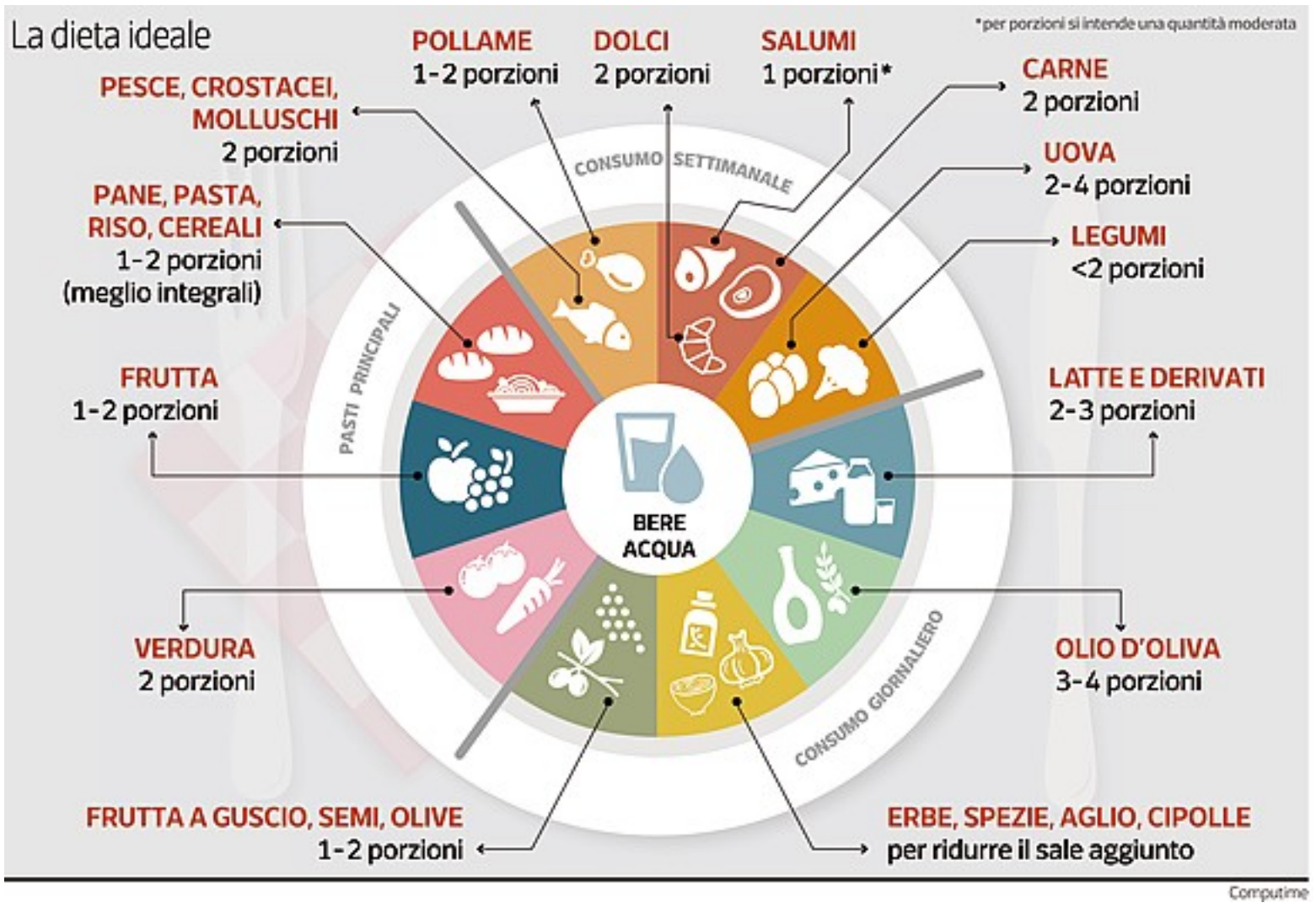
Regole semplici, dunque. Che il mangiare sano impone di seguire dalla notte dei tempi. La correlazione effettiva con il cancro esiste per chi mangia senza moderazione. Lo studio dell'Oms è stato compiuto da 22 esperti, provenienti da 10 paesi, che hanno esaminato 800 ricerche sull'argomento. «Per una persona, il rischio di sviluppare cancro all'intestino a causa del consumo di carne processata resta piccolo, ma aumenta in proporzione alla carne consumata». L'invito alle autorità e alle agenzie regolatorie è quindi quello di «bilanciare i rischi e benefici del consumo di carni rosse o trattate» e di «fornire le migliori raccomandazioni alimentari possibili».

«Sono importantissimi dunque i controlli — spiega il professore Giordano — sulla produzione e la conservazione di ogni alimento. Nei supermercati americani ci sono moltissimi prodotti campani, ma il monitoraggio sulla provenienza è rigido. Peraltro c'è la sana e buona abitudine delle donne che fanno la spesa di denunciare formalmente anche la minima irregolarità. Sono anche i comportamenti, dunque a fare la differenza».

Monica Scozzafava

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I dati dell'Oms
Non bisogna abusare di insaccati. Prosciutto e wurstel sono come le sigarette



Città della Scienza

In centinaia per la «buona scuola»

NAPOLI A centinaia per una "buona scuola" si sono ritrovati a Città della Scienza. E allo Smart education technology days, principale evento d'incontro e riflessione sulla didattica innovativa, non poteva mancare la sezione napoletana dell'Associazione italiana dislessia (Aid). «Siamo qui – dice la presidente della sezione provinciale Giovanna Gaeta de Carlo – per trovare un confronto con gli insegnanti e avviare un dialogo con loro su problemi che a Napoli e in Campania non trovano ancora risposte adeguate. Siamo convinti che gli insegnanti giochino un ruolo di primo piano e che facciano realmente la differenza. Questo – prosegue la Gaeta de Carlo– è un evento unico in Italia, che a ogni edizione propone un dialogo aggiornato e partecipato e ha il grande merito di mettere al centro le esigenze e gli obbiettivi dei giovani studenti, le possibilità formative più in linea con l'evoluzione tecnologica, le richieste, le tendenze per la scuola del futuro».Cercare di garantire a tutti i ragazzi una scuola che miri all'inclusione è da sempre tra gli obiettivi dell'Aid, soprattutto in provincie come quella di Napoli, dove alle volte problemi come la dislessia possono essere addirittura alla base di un precoce abbandono degli studi. In corso anche la mostra fotografica «Radici di Futuro» che dal 28 al 30 ottobre celebra l'anniversario della nascita dell'Indire, il più antico ente di ricerca del Ministero dell'Istruzione, che da 90 anni accompagna l'evoluzione del sistema scolastico italiano.

Ra. Nes.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Allarme celiachia, la Campania è terza in Italia

Confronto sulle intolleranze alimentari. Colpite di più le donne: il triplo degli uomini

NAPOLI C'è anche la Campania tra le regioni con il maggior numero di persone colpite da malattia celiaca. Questa particolare "classifica", che vede la nostra regione al terzo posto con il 9,4% della popolazione residente, è stata svelata nel corso del convegno sulle allergie e le intolleranze alimentari presieduto dal professor Raffaele Assisi; appuntamento al quale sono intervenuti i maggiori esperti del campo che hanno dato vita ad un acceso dibattito.

Più colpite della Campania solo la Lombardia e il Lazio. «Il dato certo – dice la dottoressa Mena d'Orsi, specialista in Scienze dell'alimentazione (facoltà di Medicina e Chirurgia di Napoli) – è che le allergie e le intolleranze alimentari sono in costante aumento in Italia e nel mondo. E quindi anche in Campania dove c'è un forte consumo di pane e pizza. Per la malattia celiaca, ad esempio si assiste ad un numero sempre più alto di ammalati in tutte le Regioni d'Italia. Ad oggi nel nostro paese risultano 164.492 celiaci, 15.830 in più rispetto al 2012». Il che, facendo le debite proporzioni, significa che in Campania ve ne sono 1500 in più. Ovviamente stabilire quali siano le regioni con il maggior numero di persone colpite da celiachia non utile se non si analizzano le cause di questi dati. La risposta pare essere in gran parte nell'alimentazione. «Già solo l'eccesso di cibi scatenanti patologie, in questo momento molto discussi, e l'inattività fisica sono considerati da noi esperti vere e proprie malattie», conclude la dottoressa Marilina d'Orsi. Sotto questi punti di vista la Campania non può vantare primati positivi. Stando ai dati più recenti il 47 per cento circa della popolazione residente in Campania soffre infatti di importanti problemi di peso. E sono più di 700 mila gli obesi, vale a dire oltre il 12% dell'intera popolazione regionale. Molte di più le persone valutate "in sovrappeso" stimate in circa 2 milioni. Non va meglio se si guarda al sovrappeso e all'obesità infantile, per le quali da anni la Campania detiene il triste primato a livello nazionale. Sono infatti in sovrappeso il 28% circa dei bambini e il al 21% addirittura è nella fascia dell'obesità. Anche questi dati incidono nella prevalenza di allergie e intolleranze alimentari. Resta importante il rapporto tra la popolazione celiaca e la popolazione celiaca femminile. Ultimo dato: la celiachia colpisce di più le donne. Secondo gli ultimi studi ci sarebbero 38.655 maschi affetti dal disturbo e ben 96.245 femmine. Più del doppio. «Questo dato – spiega il rapporto del ministero della sanità - scaturisce dal fatto che la celiachia è una malattia mediata da fattori ormonali che probabilmente ne regolano l'insorgenza e per i quali si svilupperebbe maggiormente nel sesso femminile».

Raffaele Nespoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vincitori Il campionato dei pizzaioli per celiaci

Obesi
Il 47 per cento dei cittadini della Campania soffre di problemi di peso