

POSITION STATEMENT INTERNO

Allerta IARC per il mondo delle carni

La IARC (*International Agency for Cancer Research*), è una agenzia di ricerca dell'OMS (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) che, fin dal 1972, valuta le prove disponibili sulle cause del cancro, compilando periodicamente in apposite monografie l'elenco delle sostanze/agenti ritenute cancerogene sulla base delle evidenze rilevate da studi di ricerca non analizzanti situazioni solo italiane.

Essa non fa raccomandazioni per la salute in quanto tale. Sono infatti l'OMS e i Governi nazionali i responsabili dello sviluppo delle linee guida nutrizionali.

Classificazione IARC al 2015

AGENTS CLASSIFIED BY THE IARC MONOGRAPHS, VOLUMES 1-114

Group 1	<i>Carcinogenic to humans</i>	118 agents
Group 2A	<i>Probably carcinogenic to humans</i>	75
Group 2B	<i>Possibly carcinogenic to humans</i>	288
Group 3	<i>Not classifiable as to its carcinogenicity to humans</i>	503
Group 4	<i>Probably not carcinogenic to humans</i>	1

985 agenti analizzati da IARC

Ad oggi il **GRUPPO 1** contiene **118** agenti **cancerogeni per l'uomo**; il **GRUPPO 2A** comprende **75** agenti **probabilmente cancerogeni per l'uomo**; il **GRUPPO 2B** comprende **288** agenti **possibilmente cancerogeni**; il **GRUPPO 3** comprende **503** agenti **non classificabili come cancerogeni per l'uomo**; il **GRUPPO 4**, include solo **1** agente **probabilmente non cancerogeno per l'uomo**.

Solo 6* sono alimenti e bevande

Fra tutti gli agenti classificati, solo 6* sono alimenti/bevande. Nessun'altro alimento tal quale è stato analizzato da IARC.

*Carni rosse, carni trasformate, caffè, alcol, mate, salted fish China style

Nel **GRUPPO 1** appaiono **Fumo** del tabacco e, dal 2012, anche **Alcool** (mai comunicato dai media), **Arsenico**, **Amianto**, **Plutonio**, **Inquinamento atmosferico**, **Radiazioni solari** e tante altre sostanze.

Nel **GRUPPO 2A** l'unico alimento/bevanda presente è il matè caldo (infuso).

Tutti gli altri agenti sono sostanze chimiche o ambienti di lavoro potenzialmente a rischio (barbiere/parrucchieri, raffinerie di petrolio, lavorazione e produzione del vetro, del legno ecc..).

Il 26/10/2015 la IARC ha quindi annunciato ufficialmente l'inserimento **delle carni rosse nel GRUPPO 2A (probabilmente cancerogeni per l'uomo)** e le **carni trasformate nel GRUPPO 1 (cancerogeni per l'uomo)**.

Definizione di categoria "Carni rosse" (Gruppo 2A)

CARNI ROSSE – GRUPPO 2A (probabilmente cancerogeno per l'uomo) Con carni rosse si intendono tutte le carni dei muscoli dei mammiferi, inclusi bovino, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e capra.

Definizione di categoria "Carni trasformate" (Gruppo 1)

CARNI TRASFORMATE – GRUPPO 1 (cancerogeno per l'uomo) Con carni trasformate si intendono quelle carni che sono state trasformate con la salatura, stagionatura, fermentazione, affumicatura, o altri processi che ne aumentino il sapore o ne migliorino la conservazione (es. hot-dog, anche di pollo; prosciutti, salsicce, insaccati, carni in scatola, carne essiccata e preparazioni a base di carne).

Studio parziale, incompleto e non definitivo

È emerso però che la comunicazione di cui sopra rappresenta l'anticipazione di uno studio ancora incompleto e non definitivo.

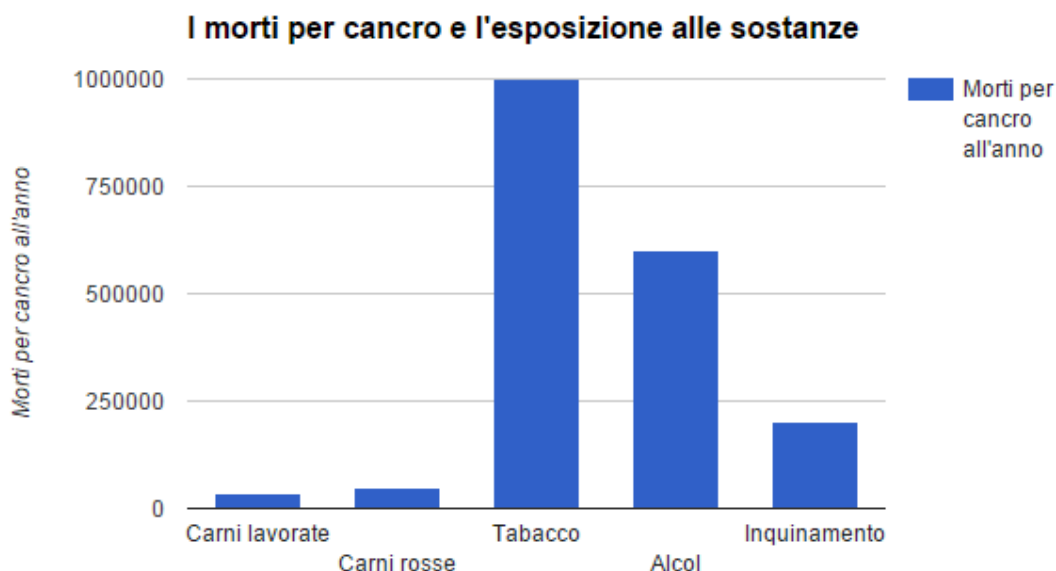
Il Governo italiano è infatti immediatamente intervenuto chiedendo all'OMS lo studio completo per una valutazione indipendente (e lo stesso ha fatto la Commissione europea per una valutazione da parte dell'EFSA) **ma l'OMS ha risposto che lo studio non sarà pronto prima di un anno e che le indicazioni fornite, anticipate su una rivista scientifica, sono incomplete, parziali e non definitive.**

In altri termini l'allarme è stato annunciato senza i dati finali che dimostrassero in maniera inconfutabile le affermazioni anticipate.

A prescindere da quanto sopra, è importante poi sapere non solo in che lista si trova una certa sostanza ma quali siano i **dosaggi** e le **durate d'esposizione** oltre le quali il **rischio diventa reale e non solo teorico.**

Il grafico qui sotto lo spiega chiaramente.

Incidenza mondiale per tipologia di agenti



Fonte: Global Burden of Disease Project (citati dall'Oms)

RISULTA PERTANTO EVIDENTE QUANTO QUESTO ALLARME SIA SPROPORZIONATO E FUORVIANTE NON AVENDO LA STESSA IARC ESAMINATO NESSUN ALTRO ALIMENTO DI UNA DIETA, SE NON LA CARNE.

Ridurre il consumo di carne trasformata e di grassi/sale

La valutazione di IARC quindi affianca solo una raccomandazione dell'OMS del 2002 che suggerisce che le persone che mangiano carne dovrebbero moderare il consumo di carne **trasformata per ridurre il rischio di cancro del colon retto.**

Anche altre linee guida alimentari consigliano di limitare il consumo di carne rossa o carni trasformate, ma queste si concentrano principalmente sulla riduzione del consumo di grassi e sale, che sono fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e l'obesità.

LE RISPOSTE DI IARC ALLE DOMANDE DEL CONSUMATORE

Forse consapevoli dell'allarme che si poteva generare dopo la diffusione dell'estratto della ricerca su Lancet Oncology, IARC ha pubblicato nel proprio sito internet anche un documento con **DOMANDE E RISPOSTE**, la cui lettura, che consigliamo, aiuta meglio la comprensione e il reale valore di quanto affermato. Di seguito un estratto da (www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q%26A_Vol114.pdf).

**Relazione tra
tabacco e carni
trasformate**

D. LE CARNI TRASFORMATE SONO STATE CLASSIFICATE COME CANCEROGENE PER L'UOMO (GRUPPO 1). COME IL FUMO DI TABACCO E L'AMIANTO. VUOL DIRE CHE IL CONSUMO DI CARNE TRASFORMATA È CANCEROGENA COME IL FUMO DI TABACCO E L'AMIANTO?

R. **NO**. Le carni trasformate sono state classificate nella stessa categoria del fumo di tabacco e dell'amianto come causa di cancro, **MA QUESTO NON SIGNIFICA CHE SONO TUTTE UGUALMENTE PERICOLOSE**. Le classificazioni IARC descrivono la forza dell'evidenza scientifica di un agente di essere una causa di cancro, piuttosto che valutare il suo livello di rischio.

**Carne rossa:
limitate evidenze**

D. LA CARNE ROSSA È STATA CLASSIFICATA COME "GRUPPO 2A", PROBABILMENTE CANCEROGENA PER L'UOMO. COSA SIGNIFICA ESATTAMENTE?

R. In caso di carne rossa, la classificazione 2A si basa su evidenze limitate (*limited evidence*) condotte su studi epidemiologici che mostrano associazioni positive tra il consumo di carne rossa e lo sviluppo di cancro al colon-retto. "Evidenze limitate" (*limited evidence*) significa che una correlazione positiva è stata osservata tra l'esposizione all'agente e il cancro, ma che non possono essere escluse anche altre spiegazioni per tali osservazioni (possibilità tecnicamente definita, pregiudizi o confondimento).

D. C'È UN TIPO DI CARNE ROSSA CHE È PIÙ SICURO?

R. Alcuni studi hanno indagato i rischi di cancro associati ai diversi tipi di carne rossa, come bovino e maiale, e ai diversi tipi di carni trasformate, come il prosciutto e gli hot dog. Tuttavia, non ci sono abbastanza informazioni per dire se i rischi di cancro più alti o più bassi sono legati al consumo di una particolare carne rossa o di una particolare carne trasformata.

D. SI PUÒ CONFRONTARE IL RISCHIO DEL CONSUMO DI CARNE ROSSA CON IL RISCHIO DEL CONSUMO DI CARNE TRASFORMATA?

R. Per una porzione normale, sono stati stimati rischi simili anche se in media una porzione di carni trasformate è più piccola (50gr/gg) di una di carni rosse(100gr/gg). **Tuttavia, il consumo di carne rossa non è stata definito come causa di cancro.**

**Valutazione del
rischio in base alle
quantità
consumate**

D. SI POTREBBE QUANTIFICARE IL RISCHIO DEL CONSUMO DI CARNE ROSSA E CARNI TRASFORMATE?

R. Negli studi esaminati, il consumo di carni trasformate è stato associato ad un piccolo aumento del rischio di cancro. In questi studi, il rischio generalmente aumenta con la quantità di carne consumata. L'analisi dei dati provenienti da 10 studi, stima che ogni porzione di **50 g di carne trasformata consumata ogni giorno**, aumenta il rischio di cancro del colon-retto di circa il 18%. Il rischio di cancro correlato al consumo di **carne rossa è più difficile da stimare perché la prova che la carne rossa provoca il cancro non è così forte**. Tuttavia, se l'associazione tra carne rossa e cancro coloretale è stata dimostrata essere causale, i dati degli stessi studi suggeriscono che il rischio di tumore del colon-retto potrebbe aumentare del 17% per ogni porzione di **100 g di carne rossa mangiata ogni giorno**.

**Osservazioni
sui metodi di
cottura**

D. I METODI DI COTTURA DELLA CARNE POSSONO CAMBIARE IL RISCHIO?

I metodi di cottura ad alta temperatura possono generare composti che possono contribuire al rischio cancerogeno, ma il loro ruolo non è ancora pienamente compreso.

D. QUALI SONO I METODI PIÙ SICURI DI COTTURA DELLA CARNE (ES. ROSOLATURA, BOLLITURA, COTTURA ALLA GRIGLIA, BARBECUE)?

La cottura a temperature elevate o con il cibo in diretto contatto con una fiamma o superfici calde, come il barbecue o la frittura, produce diversi tipi di sostanze chimiche cancerogene (come gli **idrocarburi policiclici aromatici** e le **ammine aromatiche eterocicliche**). Tuttavia, **non ci sono dati sufficienti per il gruppo di lavoro dello IARC per raggiungere una conclusione sul fatto che il modo in cui la carne viene cotta influenza il rischio di cancro.**

D. COSA C'È NELLE CARNI ROSSE E NELLE CARNI TRASFORMATE CHE AUMENTA IL RISCHIO DI CANCRO?

R. Le carni sono costituite da vari componenti, come il ferro eme. La carne può anche contenere sostanze chimiche che si formano durante la sua lavorazione o la sua cottura. Ad esempio, prodotti chimici cancerogeni che si formano durante la lavorazione delle carni sono **composti N-nitroso e idrocarburi policiclici aromatici**. La cottura della carne rossa o delle carni trasformate produce anche **ammine aromatiche eterocicliche** nonché altri prodotti chimici, compresi **idrocarburi policiclici aromatici, che si ritrovano anche in altri alimenti e nell'inquinamento dell'aria**. Alcune di queste sostanze chimiche sono note o sospette come cancerogene, ma nonostante questa conoscenza non è ancora pienamente compreso come il rischio di cancro venga aumentato dalla carne rossa o dalle carni trasformate.

**Osservazioni
sui metodi di
conservazione**

D. PUÒ IL METODO DI CONSERVAZIONE INFLUENZARE IL RISCHIO (ES: SALATURA, SURGELAZIONE O IRRADIAZIONE)?

R. Diversi metodi di conservazione possono causare la formazione di sostanze cancerogene (ad esempio composti N-nitroso), ma se e quanto ciò contribuisca al rischio di cancro non è conosciuto.

Dieta vegetariana

D. DOVREMMO ESSERE VEGETARIANI?

R. Le diete vegetariane e le diete che includono la carne hanno diversi vantaggi e svantaggi per la salute. Tuttavia, questa valutazione non ha paragonato direttamente i rischi per la salute dei vegetariani e per le persone che mangiano carne. Questo tipo di confronto è difficile perché questi gruppi possono differire in altri comportamenti, al di là del loro consumo di carne.

**Pollo e pesce non
analizzati**

D. DOVREMMO MANGIARE SOLO POLLO E PESCE?

R. I rischi di cancro associati al consumo di pollame e pesce **non sono stati valutati**.

Conclusioni

I dati pubblicati dallo IARC sono desunti da una anticipazione incompleta e non definitiva dello studio integrale che sarà pubblicato nel 2016 "Monograph Program Red Meat and Processed Meat Nr. 114"

Dalla lettura delle Domande/Risposte, giova quindi sottolineare che:

Niente panico

- Quando leggiamo che una sostanza o un agente è stato inserito in una delle liste IARC non è il caso di farsi prendere dal panico. E' necessario capire quali sono i **reali margini di rischio** ed entro che **dosi e limiti vale la pena di preoccuparsi davvero**.

Italiani tra i più longevi al mondo

- Gli italiani sono uno dei popoli tra i più longevi al mondo perché seguono la **Dieta Mediterranea**, molto più equilibrata e sostenibile di quella della maggior parte dei Paesi considerati nella ricerca IARC.

Dieta Mediterranea e consumo di carne

- Le **quantità oggetto della ricerca dello studio IARC** (100 grammi al giorno per la carne rossa e 50 grammi al giorno per quella trasformata) come condizione per un aumento, comunque modesto, del rischio, **sono molto più alte rispetto al consumo tipico del nostro Paese**. Gli italiani mangiano in media **2 volte la settimana 100 grammi di carne rossa** (equivalenti a circa 30 gr. al giorno) e **solo 25 grammi al giorno di carne trasformata**.
Il dato IARC è quindi superiore al doppio della media del consumo in Italia.

Unicità della tradizione salumiera italiana

- Le carni trasformate con nitriti e nitrati in alta quantità, fortemente affumicati ed additivati **non fanno parte della tradizione italiana**, in cui l'elevato standard qualitativo dei prodotti di salumeria prevede la trasformazione del muscolo utilizzando solo sale, assenza di coloranti ed un limitato uso di additivi, il cui utilizzo è estremamente ridotto, a fronte di una normativa sanitaria in questo settore particolarmente severa e restrittiva.

Carni rosse italiane molto più magre

- Gli **allevamenti italiani** producono carni più magre e di migliore qualità rispetto a quelle di allevamenti di altri Paesi (la carne consumata nelle aree del mondo diverse dall'Europa è molto più grassa e viene prodotta utilizzando ormoni da noi da sempre vietati).