

Alimentazione

Il terrorismo della carne rossa

Secondo uno studio americano, il consumo di carne rossa comporta un accorciamento della vita, ragione per cui si consiglia di preferire la carne di pollo o il pesce. Ad un esame più attento, tuttavia, l'affermazione dello studio viene relativizzata.

Un titolo del «Blick» non fa presagire nulla di buono: «Studio-choc: mangiare salumi aumenta del 20 per cento il rischio di morte». «Un consumo regolare di carne contribuisce notevolmente alla morte prematura», è quanto affermano, secondo la citazione, gli autori dello studio. Anche altri media mettono in guardia dal consumo di carne in base ai risultati dello studio. Qui di seguito intendiamo illustrare lo studio all'origine del panico e come si devono interpretare realmente i relativi risultati.

Dati di circa 121 000 persone

In America esistono due grossi studi di osservazione: lo Health Profes-



nals Follow-up Study (persone di sesso maschile che lavorano nel settore sanitario) ed il Nurses' Health Study (infermiere). In entrambi gli studi i partecipanti rispondono ogni 4 anni ad un questionario dove si chiede loro cosa mangiano, quanto alcol consumano, se fumano, se fanno sport, se

prendono medicinali, quanto pesano e altro ancora in merito al loro stile di vita e alla salute. Nelle domande che riguardano l'alimentazione, possono scegliere tra nove risposte in merito alla frequenza con cui consumano un dato alimento; le risposte vanno da «mai o meno di una volta al mese» a «sei volte o più al giorno». Per quanto riguarda la carne si fanno domande sulla frequenza con cui si consuma carne di manzo, maiale o agnello come piatto principale; inoltre si chiede con quale frequenza si mangiano Hamburger, manzo, maiale e agnello nei sandwich oppure come piatto misto; per finire, s'indaga sulla frequenza con cui si consumano speck, Hot Dog, salsiccia, salame, mortadella o altri prodotti carni.

Lo studio sulle infermiere è iniziato nel 1980, quello sugli uomini nel 1986. Da allora, oltre a porre delle domande sullo stile di vita, ci s'informa regolarmente sui decessi dei partecipanti e sulle relative cause. Ogni due anni vengono effettuati dei calcoli statistici per stabilire in quale misura lo stile di vita potrebbe essere messo in relazione con il decesso dei partecipanti allo studio. La valutazione attuale comprende i dati rilevati fino al 2008, cioè un periodo di osservazione di 22, rispettivamente 28 anni. Sono presi in considerazione i dati di 37 698 uomini e di 83 644 donne, dei quali nel frattempo sono deceduti 8926 uomini e 15 000 donne.

Aumento del rischio di decesso

Un articolo apparso a metà marzo sul periodico scientifico «Archives of Internal Medicine» ha ora mostrato le relazioni esistenti tra il consumo di carne e la percentuale dei decessi. I partecipanti allo studio sono stati suddivisi in cinque gruppi (con il consumo di carne in ordine crescente) in base alle loro indicazioni sul consumo di carne. Gli uomini del primo gruppo consumano

0,25 porzioni di carne al giorno, quelli del quinto gruppo poco più di due porzioni. Nelle donne del primo gruppo, il consumo è di 0,5 porzioni al giorno e un po' più di due porzioni nel quinto gruppo. Secondo la statistica, il rischio di decesso in generale e il rischio di morire d'infarto o di cancro aumenta parallelamente all'aumento del consumo di carne; per il quinto gruppo vi è dunque il massimo rischio. Gli scienziati hanno calcolato che per ciascuna porzione di carne giornaliera il rischio di decesso aumenta complessivamente del 12%. Se si fa una distinzione tra la carne non trasformata e quella trasformata (in questo caso gli hamburger e la carne per farcire i sandwich fanno parte della carne non trasformata), il rischio di decesso aumenta del 13% per la carne non trasformata e del 20% per quella trasformata. Sulla base dei dati disponibili, i ricercatori hanno inoltre calcolato come cambia il rischio di decesso a dipendenza del fatto che si consumi carne rossa oppure un altro alimento. Da questo calcolo emerge una riduzione del rischio per tutti i casi considerati.

Riserve sullo studio

In linea generale, in merito a questo genere di studi (studi di osservazione) si può dire che essi si limitano ad indicare delle relazioni possibili; essi non possono tuttavia affermare che esiste un effettivo legame di causa-effetto. Inoltre è assai difficile rilevare dei dati precisi sull'alimentazione (chi è in grado di dire con esattezza quante volte al mese consuma un determinato alimento, senza contare la quantità?). In questo caso ci si deve quindi limitare a delle indicazioni approssimative. A ciò si aggiunge che i fattori dello stile di vita che influenzano la salute sono molteplici e pertanto risulta assai difficile isolare dal contesto singoli criteri. Si deve inoltre presumere che potrebbero esservi dei fattori sconosciuti. Alla luce di tutte queste incertezze, per poter parlare di legami di causa-effetto, gli effetti calcolati devono essere notevoli. Un aumento del rischio di decesso del 13, rispettivamente del 20% non ha quindi alcun valore determinante, anche se è statisticamente confermato.

Come si diceva in precedenza, nei calcoli per definire il rischio di decesso occorre tener conto anche di altri fattori dello stile di vita che influenzano la salute (fumo, peso, esercizio fisico, malattie, altri alimenti ecc.). Tutto ciò non è semplice. Se si osservano da vicino i dati dei partecipanti allo studio, si nota che i cinque gruppi non si differenziano soltanto per il consumo di carne. Le persone con un consumo elevato di carne spesso fumano, fanno

Invito

alla 243^a Assemblea dei delegati della Unione Professionale Svizzera della carne UPSC

Egredi delegati dell'UPSC, stimati amici della professione

È un piacere invitarvi all'Assemblea generale di primavera, che si terrà: **Mercoledì 25 aprile 2012, ore 09.30 – 12.00** al Centro della formazione per l'economia carnea ABZ, Schachenstrasse 43, 3700 Spiez.

Ordine del giorno

1. Verbale della 242.a Assemblea generale del 19 ottobre 2011
2. *Relazione del presidente, già consigliere agli Stati Rolf Büttiker*
Attualità della politica dell'Unione con indicazioni sulla situazione del mercato del bestiame e della carne
3. Decisione sul consuntivo 2011 dell'Unione Professionale Svizzera della carne UPSC (allegato)
4. Decisione sul preventivo definitivo 2012 e sulla tassa sociale 2012
5. Nomina della società fiduciaria in qualità di revisore in base agli statuti, Art. 43, lett. C
6. Rapporto sulla chiusura dei conti 2011
 - 6.1. della fondazione «Belvédère dell'UPSC»
 - 6.2. della cooperativa ABZ
7. Elezione di successione nel comitato centrale
8. Proposte
9. Diversi
10. Relazione dell'ospite Dr. Hans Wyss, direttore dell'Ufficio federale di veterinaria
Sfide attuali e future per l'economia carnea nel campo veterinario

poco movimento, pesano di più, hanno spesso il diabete, prendono meno integratori alle vitamine; per contro prendono più aspirine, bevono più spesso alcool e consumano cibi più energetici rispetto alle persone con un consumo di carne inferiore. In breve, queste persone conducono generalmente uno stile di vita più «malsano». Nonostante gli sforzi da parte dei ricercatori, è lecito dubitare che nello studio si sia tenuto conto di tutti questi fattori.

È sorprendente che, in base ai valori medi che emergono dai vari gruppi, le donne sarebbero le maggiori consumatrici di carne e non gli uomini, cioè il contrario di quanto si verifica solitamente nella realtà. Questa circostanza potrebbe indicare dei difetti nella rilevazione dei dati. Interessante

è anche il dato di fatto che nei cinque gruppi stabiliti in base al consumo giornaliero di carne crescente, negli uomini il numero dei decessi nel primo periodo diminuisce, in seguito aumenta nuovamente (nel gruppo 2 il numero dei decessi è inferiore al gruppo 1 riferito a 1000 anni delle persone); lo stesso discorso vale anche per le donne: per loro è il gruppo 3 a presentare il minor numero di decessi. Per entrambi i sessi si riscontra un numero elevato di decessi soprattutto nel gruppo 5. Questa circostanza sembrerebbe indicare che, per godere di un'ottima salute, il consumo di carne non dev'essere né troppo elevato né troppo basso.

L'affermazione in base alla quale la sostituzione della carne con altri alimenti abbassa il rischio di decesso non

si basa su confronti tra i partecipanti allo studio, ma si fonda unicamente sui calcoli eseguiti in merito al rischio. Si tratta quindi di supposizioni, non di dati di fatto. Occorrerebbe quindi verificare tramite degli esperimenti se le raccomandazioni date siano giustificate o meno.

Come ultima cosa occorre dire che i risultati non possono essere semplicemente riferiti alla Svizzera. Nel nostro Paese la gamma dei prodotti carnei è più vasta e differente dagli USA. Inoltre vi sono delle differenze anche nell'alimentazione degli animali e, di conseguenza, nella composizione della carne. Differiscono inoltre dagli USA i quantitativi consumati, i modi di preparazione e i tipi di carne preferiti.

Conclusione

Lo studio in questione è uno studio di osservazione assai vasto ad uno stadio scientifico avanzato. Tuttavia, l'effetto rilevato sul rischio di decesso non è molto impressionante e, nel complesso, vi sono parecchie riserve in merito. I risultati dello studio sono quindi da giudicare poco rilevanti e soprattutto non vale la pena di seminare il panico. Occorre inoltre sottolineare che un'alimentazione mista variata costituisce il miglior sostegno per la salute. Per raggiungere questo scopo occorre anche una porzione giornaliera di una fonte di proteine, che può essere carne, pesce, uova, formaggi ecc. a scelta.

Alexandra Schmid
Agroscope Liebefeld-Posieux
ALP-Haras

(ic)

Novità dal Comitato centrale

Carne agli ormoni, occorre sensibilità

Negli ultimi anni è aumentata la quantità di carne agli ormoni importata. Perciò la dichiarazione trasparente e la contabilità come pure l'impiego corretto risultano più importanti che mai.

Il prologo è più che noto: per proteggere la propria produzione di carne bovina, l'UE aveva decretato il divieto d'importazione della carne trattata con ormoni, nonostante il fatto che questa non costituisca un rischio per la salute. In qualità di esportatore principale, gli USA hanno protestato presso l'OMC, la quale ha sentenziato che il comportamento dell'UE contravviene ai trattati internazionali, applicando dei dazi punitivi che l'UE sta tuttora pagando in misura rilevante anche in altri settori economici. All'epoca la Svizzera aveva deciso di non partecipare al divieto della carne agli ormoni. Per evitare che questa carne possa giungere nell'UE per il tramite della Svizzera, l'Ufficio federale di veterinaria (UFV) ha condotto delle trattative intense a favore dell'economia carnea svizzera, ottenendo l'autorizzazione alle importazioni di carne agli ormoni alle seguenti condizioni: importatori, intermediari e macellerie devono dichiarare la carne agli ormoni come tale, devono registrare in modo trasparente tutti gli arrivi e le consegne; inoltre la consegna di parti di animali e di ritagli può avvenire unicamente da aziende di commercio al dettaglio direttamente al consumatore. Per contro, l'UE ha ottenuto dalle autorità federali il diritto di eseguire dei controlli nelle imprese elvetiche per accertarsi che la carne agli ormoni non venga rivenduta nell'UE attraverso le frontiere aperte. Questo nonostante il fatto che una tale pratica non comporterebbe alcun beneficio economico: a causa dei costi

elevati causati dalla vendita all'asta dei contingenti, la carne americana importata in Svizzera è troppo cara per poter essere rivenduta con profitto sul mercato dell'UE.

L'UFV sensibilizza

Recentemente l'UFV ha invitato ad una riunione l'UPSC e gli importatori. L'ufficio federale intendeva informare gli ambienti interessati che, dalla loro introduzione ad oggi, sono aumentate le importazioni di carne agli ormoni; inoltre, ai paesi fornitori iniziali USA e Canada si è aggiunta l'Australia. Nonostante il fatto che all'epoca, nelle trattative con l'UE si discuteva sia delle quantità sia dei paesi di provenienza, questi elementi non erano mai stati fissati per iscritto. Nonostante ciò, l'UFV intendeva sensibilizzare il settore sul fatto che, con l'aumento delle quantità importate, aumenta anche l'importanza della tracciabilità trasparente e delle restrizioni d'impiego: ciò vale in misura ancora maggiore per i punti di vendita del livello 3 (ristoranti, alberghi, macellerie) e del livello 4 (soprattutto i mercati organizzati in cooperative); nel frattempo il rispetto delle condizioni sopraccitate nei livelli 1 (importatori) e 2 (intermediari) ha dato buoni risultati.

La suddetta tematica ha costituito uno dei punti principali dell'ultima riunione del Comitato centrale. Il comitato direttivo dell'UPSC raccomanda pertanto a tutti i negozi specializzati di macelleria ed ai commercianti di accordare la massima importanza ai compiti amministrativi legati a queste importazioni e di non commettere alcuna leggerezza nell'ambito della carne agli ormoni. In effetti, se si dovessero riscontrare delle negligenze, ciò causerebbe delle difficoltà importanti al settore carneo. ew (ic)



La Propolis allunga la conservazione della carne

Degli scienziati colombiani hanno scoperto che la Propolis, una sostanza prodotta dalle api per preservare gli alveari dagli agenti patogeni, si presta alla conservazione della carne analogamente al nitrito.

È stato fatto un paragone tra salsicce dure conservate con la Propo-

lis e salsicce conservate con il sale nitritato. La crescita di batteri si è rivelata analoga in entrambi i gruppi messi a confronto. Di conseguenza la Propolis offre la possibilità di sostituire il nitrito, potenzialmente cancerogeno.

afz (ic)