



## OpEd del Prof. Frédéric LEROY

### Recenti aggiornamenti nelle raccomandazioni nutrizionali del consorzio NutriRECS sulle carni rosse e trasformate: una svolta in una controversia di lunga data?

Bruxelles, 15 ottobre 2019 - Anche se siamo circondati da una abbondanza e varietà di cibi travolgente, il semplice atto quotidiano di mangiare resta una sfida problematica. In una società altamente normalizzata, ci vengono continuamente ricordate le nostre cattive abitudini alimentari. La dicotomia animale/vegetale dei preconcetti alimentari sembra essere parte integrante della mentalità, suggerendo una prospettiva culturale piuttosto che fattuale sul nutrirsi correttamente. Mentre la dieta occidentale causa un evidente scompiglio, compromettendo la salute pubblica, anche le raccomandazioni sull'alimentazione tendono a porre un'enfasi sproporzionata sulla necessità di ridurre il consumo di carne rossa e dei prodotti da essa derivati. Questo è, a dir poco, sorprendente, in quanto la carne rossa è un valido alimento, dalla densità nutrizionale, nonché componente chiave della nostra dieta evolutiva. Essa è consumata sin dall'origine del nostro genere, a volte in quantità notevoli. 1,5 milioni di anni fa ci siamo ampiamente adattati al consumo di carne, sia anatomicamente che fisiologicamente, e non avremmo potuto sopravvivere senza di essa.

Tuttavia, sappiamo per esperienza che mangiamo "troppa carne rossa" pro capite e che ce la concediamo come mai prima d'ora. Ciò può essere vero rispetto alle generazioni rurali e spesso sottoalimentate che hanno attraversato il periodo tra il Neolitico e la modernità, ma molte comunità di cacciatori e raccoglitori sani in tutto il mondo lo hanno fatto in quantità ancora maggiori. Si possono solo immaginare le quantità di carne rossa consumate durante il Paleolitico, ma certamente esse erano superiori ai soli 0-14 grammi al giorno attualmente raccomandati dalla restrittiva Planetary Health Diet. Quest'ultima è stata progettata dalla commissione EAT-Lancet ed è sintomatica dell'attuale crisi esistenziale nell'ambito della disciplina scientifica dell'epidemiologia nutrizionale delle malattie croniche. John Ioannidis, professore della Stanford University, per esempio, ha respinto le indicazioni sulla salute della dieta in questione, definendole 'fantascienza'. Tuttavia, quattordici città appartenenti alla rete C40 Cities, tra cui Londra, Parigi, Barcellona e Milano, hanno dichiarato che si impegneranno ad adottare la Dieta EAT-Lancet entro il 2030, per rendere la loro alimentazione sana e sostenibile. Anche se quest'ultima viene presentata essenzialmente come una soluzione alimentare per limitare i danni ambientali, il direttore scientifico di EAT ha ammesso che la sua elaborazione è stata basata solo su considerazioni sanitarie. Il che ci porta alla questione principale: quanto sono solide le prove per un cambiamento così drastico nel comportamento alimentare, in base all'argomentazione nutrizionale?

Anche se i livelli di consumo di carne rossa sono in costante diminuzione da alcuni decenni e in molti paesi occidentali, probabilmente in ragione di simili raccomandazioni alimentari, non è stato riscontrato alcun miglioramento rispetto all'incidenza delle malattie della modernità. Al contrario, il diabete e l'obesità sono in aumento. Le raccomandazioni alimentari hanno quindi fallito nella loro missione, che le ipotesi sulle quali si fondano siano corrette o meno. Possiamo dare la colpa di questo fallimento alle debolezze comportamentali delle masse o iniziare a porci alcune domande fondamentali sulla natura stessa di questo approccio. In effetti, le linee guida sull'alimentazione hanno dovuto affrontare serie critiche sin dall'inizio, alla fine degli anni '70. Anche se sono state in grado di ignorare i ricalcitranti per decenni, non hanno superato la tensione interiore che tale rifiuto ha comportato. Oggi, un problema vecchio di dieci anni sta raggiungendo il suo punto di ebollizione.

Le autorità a favore di una riduzione dell'assunzione delle carni rosse e trasformate sostengono generalmente che si tratta di una misura basata su valide prove e sostenuta in modo inequivocabile dalla letteratura scientifica. Una più attenta analisi dei dati, tuttavia, dimostra che la maggior parte di questa letteratura è costituita da studi osservazionali, che mostrano deboli associazioni tra i livelli di consumo, da un lato, e l'incidenza della mortalità e di alcune malattie croniche, dall'altro. I dati sul consumo che



alimentano questi studi sono, tuttavia, lungi dall'essere solidi. Sono generalmente autodichiarati e derivano da questionari di frequenza alimentare che hanno difficoltà a cogliere l'effettivo comportamento alimentare. Inoltre, le associazioni riportate non solo sono deboli, ma anche fortemente confuse. Un problema fondamentale è il "pregiudizio dell'utente sano", dovuto al fatto che le persone attente alla salute di solito mangiano meno carne perché tendono a seguire le raccomandazioni alimentari che le incoraggiano a farlo. Oppure, in alcuni casi, riferiscono dette informazioni come se seguissero esse stesse tale consiglio. Tuttavia, queste persone tendono anche ad essere meno sovrappeso, più attive fisicamente, fumano meno, consumano meno alcol, sono più seguite da medici e conducono una vita più sana in generale.

Secondo il vecchio adagio: l'associazione non è necessariamente uguale al nesso di causalità; non dovrebbe essere trattata come tale fino a quando non siano state accumulate prove sufficienti. Si potrebbe supporre che questo sia ormai un principio diffuso di buona pratica scientifica. Ciò che gli studi osservazionali carpiscono è da considerarsi come "convinzioni" sulla salute all'interno di una società, piuttosto che come "effetti" specifici sulla salute degli alimenti veri e propri. In un contesto non occidentalizzato, ad esempio, le associazioni positive a volte si trasformano in associazioni negative. Questo è confermato anche se si guarda al mondo: gli studi globali PURE hanno rilevato che il consumo di carne è associato a un tasso di mortalità inferiore e a una minore incidenza di malattie cardiache. Tuttavia, quando ci si schiera a favore di una relazione causale dannosa, i ricercatori non dovrebbero ignorare il fatto che la somministrazione di carne rossa in studi randomizzati e controllati non porta ad un peggioramento del profilo di rischio di infiammazione, stress ossidativo o malattie cardiovascolari.

Nel complesso, il "corpus di prove" in conflitto ha generato molta confusione. Per mettere le cose in chiaro, il consorzio NutriRECS ha recentemente effettuato un rigoroso controllo di qualità delle prove, pubblicato negli Annali di Medicina Interna. Essi affermano chiaramente che, quando si utilizzano gli standard scientifici più elevati, la certezza delle prove a sostegno della riduzione della carne è da bassa a molto bassa. Essi raccomandano pertanto che gli adulti continuino a consumare le stesse quantità, almeno per quanto riguarda gli effetti sulla salute. Un intervento di questa autorevolezza all'interno della letteratura scientifica peer-reviewed era urgentemente necessario. Il tempo ci dirà se ciò avrà fatto spostare l'ago della bilancia, in modo che possiamo finalmente iniziare a concentrarci su ciò che è veramente necessario: un'adeguata alimentazione essenziale entro i confini del pianeta.

Prof. Frederic LEROY  
Vrije Universiteit Brussel

-FINE-

Un elenco ristretto di studi citati nel seguente OpEd:

- Leroy F, Cofnas N (2019) Should dietary guidelines recommend low red meat intake? Critical Reviews in Food Science and Nutrition, DOI: [10.1080/10408398.2019.1657063](https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1657063)
- PURE: Healthy Diet Including Dairy and Meats May Be Good For Hearts Worldwide: <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2018/08/22/14/15/tues-515am-pure-esc-2018>
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. (2019) Unprocessed red meat and processed meat consumption: dietary guideline recommendations from the Nutritional Recommendations (NutriRECS) consortium. Annals of Internal Medicine, DOI: 10.7326/2022-0222 Geopa <https://annals.org/aim/fullarticle/2752328/unprocessed-red-meat-processed-meat-consumption-dietary-guideline-recommendations-from>

È possibile scaricare una versione in PDF di questo OpEd QUI. La versione originale in inglese di questo articolo e le traduzioni in tedesco, francese, spagnolo e polacco sono disponibili sulla piattaforma European Livestock Voice <https://meatthefacts.eu>.

Il Prof. Frederic Leroy:



Dopo aver studiato Bioingegneria all'Università di Gand (1992-1997), Frédéric Leroy (°1974) ha conseguito il dottorato di ricerca in Scienze Biologiche Applicate presso la Vrije Universiteit Brussel nel 2002, dove ha continuato la sua carriera accademica presso il gruppo di ricerca in Microbiologia Industriale e Biotecnologie Alimentari (IMDO) come post-dottorato della Research Foundation Flanders (FWO). Dal 2008 è titolare di una cattedra nel campo delle scienze dell'alimentazione e della (bio) tecnologia.

La sua ricerca si occupa principalmente dei molteplici aspetti ecologici e del ruolo funzionale delle comunità batteriche negli alimenti (fermentati), con particolare attenzione ai prodotti di origine animale. Inoltre, il Prof. Leroy si interessa anche di salute e benessere dell'uomo e degli animali, nonché agli elementi della tradizione e dell'innovazione nei contesti alimentari. La sua ricerca è spesso di natura interdisciplinare e prevede collaborazioni con esperti in microbiologia, produzione animale, veterinaria, scienze sociali e dei consumatori, antropologia culturale e storia dell'alimentazione. È anche membro del gruppo di ricerca sugli studi sociali e culturali in materia di alimentazione (FOST). [>>>Maggiori informazioni](#)