

British Medical Journal - Carne male per la salute e l'ambiente

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON14/9/2012 11:20:00

12 Settembre 2012

British Medical Journal - Carne male per la salute e l'ambiente

Fonte:

- [PCRM](#) (Physicians Committee for Responsible Medicine - Comitato di Medici per una Medicina Responsabile)(*)(leggi il [pdf](#))

Secondo un nuovo studio pubblicato sul **British Medical Journal Open**, le persone che avevano consumato minor quantità di prodotti a base di carne rossa e trasformati avevano **ridotto rischio di malattie cardiache, diabete e cancro del colon-retto**, rispetto a coloro che consumano di più.

Uomini e donne che hanno consumato la minor quantità di prodotti a base di carne rossa e trasformati avevano rispettivamente, un

- **9,7** e **6,4** per cento di rischio ridotto di **malattie cardiache**,
- **12,0** e **7,5** per cento di rischio ridotto di **diabete**,
- **12,2** e **7,7** per cento di rischio ridotto per il **cancro del colon-retto**.

I ricercatori hanno usato i dati del **British National Diet and Nutrition Survey** (sondaggi) valutando le diete di **1.724** adulti nel Regno Unito.

Gli autori inoltre hanno osservato che **coloro i quali hanno consumato la minor quantità di carne rossa e trasformata**, hanno utilizzato **0,45 tonnellate in meno di emissioni di anidride carbonica** per anno, rispetto a quelli che ne hanno consumato di più.

I prodotti a base di carne rossa e trasformati sono uno dei fattori più negativi delle emissioni di gas a effetto serra.

Autori:

Aston LM, Smith JN, Powles JW. Impact of a reduced red and processed meat dietary pattern on disease risks and greenhouse gas emissions in the UK: a modelling study. *BMJ Open*. 2012;2:pil:3001072.