

Il consumo di carne fa ingrassare | 27/02/2011

Lo ha mostrato il recente studio dell'Imperial College di Londra.

Il consumo di carne può essere collegata all'aumento del peso corporeo a causa del suo alto tenore di calorie e grassi. Già alcuni studi epidemiologici del passato avevano osservato che il consumo di carne era direttamente associato all'aumento del peso, mentre gli studi sperimentali avevano mostrato risultati non conclusivi.

L'obiettivo dei ricercatori (Dr Verghnaud AC, Norat T, Romaguera D., Mouw T., May AM, Travier N.) è stato quello di valutare l'associazione tra il consumo di qualsiasi tipo di carne - rossa, pollame, lavorata - e l'aumento del peso totale nei successivi 5 anni.

Lo studio è stato svolto su una vasta popolazione: hanno partecipato tra 1992 e il 2000 un totale di 103.455 uomini e 270.348 donne tra i 27 e i 70 anni provenienti da dieci diversi stati europei. Il progetto è stato denominato "Indagine prospettica europea sul cancro e la nutrizione, l'attività fisica, l'alcool, l'eliminazione del fumo, il mangiare fuori casa e l'obesità" (EPIC-PANACEA).

Nel corso degli anni è stata valutata la quantità di calorie assunte dalla carne e il cambiamento di peso annuale, tenendo conto nel modello dei possibili fattori confondenti come età, sesso, calorie totali assunte, attività fisica, modelli dietetici e altro.

Il risultato dello studio ha evidenziato come il consumo totale di carne era associato in modo positivo con l'aumento di peso, vale a dire, a maggiori consumi di carne si verificava un maggiore aumento di peso, sia negli uomini che nelle donne, in persone normopeso o sovrappeso, in fumatori e non fumatori. Un aumento del consumo di carne di 250 al giorno (equivalente a una bistecca) porta a un aumento di peso medio di 2 kg dopo 5 anni. Questo vale per qualsiasi genere di carne: carne rossa (di bovino o suino), pollame, carne lavorata (come insaccati).

Gli autori dello studio concludono affermando che i loro risultati suggeriscono che una diminuzione del consumo di carne può migliorare la gestione del peso corporeo e dichiarando che "I nostri risultati sono peraltro a favore della raccomandazione, per la salute pubblica, di diminuire il consumo di carne per migliorare la propria salute".

Conducendo questo discorso al caso specifico italiano va notato che già nel 2005 il Ministero della Salute, denunciava una spesa pubblica di 23 miliardi di euro l'anno quali costi diretti sulla spesa sanitaria per le cure mediche di persone sovrappeso oppure obese. Il grasso in eccesso causa gravi patologie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, tumorali e respiratorie "compartando una ridotta aspettativa di vita ed un notevole aggravio per il Sistema Sanitario Nazionale" (Ministero della Salute, Piano Sanitario Nazionale 2003 - 2005).

Oltre alla sempre consigliata attività fisica (partendo da una passeggiata giornaliera di almeno una mezz'ora a passo spedito, fino a sedute periodiche sportive più impegnative) la regola d'oro per mantenere o raggiungere un peso corporeo corretto è quella di prediligere il cibo vegetale il più vicino possibile a quello "come colto" (non lavorato industrialmente, senza aggiunta di zucchero, condimenti, grassi e sali). Si tratta infatti di cibi ricchi di fibre: cereali integrali, verdure, legumi e frutta, che saziano molto fornendo poche calorie e sono ricchissimi di sostanze nutritive benefiche.

L'alimentazione a base vegetale si dimostra dunque ancora una volta quella più confacente al nostro organismo e protettiva per la nostra salute.

Fonte:

Am J Clin Nutr. 2010 Aug;92(2):398-407. Epub 2010 Jun 30. [Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC-PANACEA study.](#)