



Oltre 100 ricette a basso colesterolo
su **Danacol.it**

CLICCA QUI >



LOGIN REGISTRATI

 In Corriere.it

Salute/Nutrizione

Home Opinioni CorriereTV Salute Motori Viaggi Animali Informazione locale Il quotidiano Casa Dizionari Libri Giochi Store Servizi

SPORTELLI CANCRO REUMATOLOGIA NUTRIZIONE

» Corriere della Sera > Salute > Nutrizione > *Meno carne se stessi e per il pianeta*



L'APPELLO DEI CARDIOLOGI

Meno carne se stessi e per il pianeta

Ridurre i consumi diminuisce il rischio di tumori e malattie del cuore, ma anche il riscaldamento globale



(Ap)

MILANO - Un modo semplice per volersi bene ed essere ecologicamente corretti?

Portare in tavola un po' meno carne. È meglio per la nostra salute, ma anche per il mondo intero: il 18 per cento dei gas serra deriva proprio da tutte le attività connesse

all'allevamento degli animali usati per produrre carne, perciò ridurre i consumi avrebbe un impatto non da poco pure sul riscaldamento globale.

NOTIZIE CORRELATE

- [Il canale nutrizione di Corriere.it](#)
- [Nutrizione: l'esperto risponde](#)
- [Tutti i video sulla nutrizione](#)
- [Allergie alimentari: l'esperto risponde](#)
- [Diabete: l'esperto risponde](#)
- [Cuore: l'esperto risponde](#)
- [Le linee guida per una sana alimentazione](#)
- [Come leggere l'etichetta degli alimenti](#)
- [I disturbi del comportamento alimentare](#)

SALUTE – L'appello arriva dai cardiologi riuniti a Barcellona per il congresso dell'[European Society of Cardiology](#), che specificano: «Consumare carni di manzo e maiale in grosse quantità aumenta di circa il 30 per cento il rischio di morire per colpa di una malattia cardiovascolare o un tumore. Il World Cancer Research Fund e l'American Institute for Cancer Research hanno indicato in 500 grammi alla settimana il consumo massimo di carni rosse». L'Organizzazione Mondiale della Sanità è ancora più prudente e parla di un introito raccomandato pari a 300 grammi di carne rossa (fresca o conservata) alla settimana: 45, 50 grammi al giorno. Ma secondo i dati dell'Osservatorio dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), in Italia adulti e adolescenti ne mangiano più del doppio e solo i lattanti rispettano il consumo raccomandato di proteine animali. Insomma, abbiamo davvero un po' esagerato. Anche perché **la connessione fra consumo di carne rossa e guai per la salute è ormai sicura: poco tempo fa, ad esempio, uno studio ha confermato che mangiarne molta aumenta la mortalità e che l'11 per cento dei decessi negli uomini e il 16 per cento di quelli nelle donne potrebbero essere evitati riducendo l'introito di bistecche, insaccati e affini.**

AMBIENTE – I «danni» della troppa carne rossa però non si esauriscono a livello del singolo: come hanno spiegato i cardiologi a Barcellona, il consumo senza freni che caratterizza le società occidentali è legato a doppio filo con il riscaldamento globale. E i cambiamenti climatici a loro volta sono responsabili di innumerevoli problemi per la salute umana: dalle patologie respiratorie alla malnutrizione, destinata ad aumentare con l'estendersi delle aree calde e desertificate. «Le malattie umane e il riscaldamento globale sono indubbiamente correlate, in molti modi diversi – scrivono i cardiologi nel documento diffuso al congresso –. L'OMS e molte associazioni mediche stanno tenendo conto di ciò nelle loro raccomandazioni, ma il problema è ampio e tutti devono fare la loro parte. E difficilmente interventi a livello delle politiche energetiche, agricole, urbane o dei trasporti possono avere successo se tutta la popolazione non è cosciente dei rischi connessi ai cambiamenti climatici». Informazione e consapevolezza, quindi, sono fondamentali. Anche perché secondo una ricerca appena uscita su [Food Research International](#), il cerchio finirà per chiudersi: **con l'aumento delle temperature medie infatti la qualità della carne è destinata a peggiorare, perché molti animali da allevamento soffrono il caldo e quando vivono a temperature elevate (per il maiale, ad esempio, il termometro non dovrebbe superare i 31 gradi) danno carni più scure, dure, meno grasse e saporite.**

Meno buone, insomma. Forse è meglio non essere costretti a rinunciare alla carne per questo motivo, ma pensarci prima contenendo i consumi per evitare brutte conseguenze, per noi e il pianeta. Sono piccoli gesti che contano: mangiare meno carne, ma anche scegliere cibi che non

CERCA in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI

MEDICI

MEDICINALI E PRODOTTI
PARAFARMACEUTICI

CENTRI
ESTETICI

più letti

- 1 Guardian: «Berlusconi e la rabbia delle italiane». El Pais: si prepara già il «dopo»
- 2 Lady Diana: «Carlo ha tre amanti»
- 3 Santanchè contro il burqa: aggredita
- 4 Abramovich, raggi laser contro i curiosi
- 5 Gradimento del premier: in un anno giù del 20 per cento tra i leghisti

IN PRIMO piano

CRONACHE

La donna di Messina forse vittima solo del virus A/H1N1