

Q & A SULLA CANCEROGENICITÀ DEL CONSUMO DI CARNE ROSSA E CARNI LAVORATE

D. Cosa si considera come la carne rossa?

A. La carne rossa si riferisce a tutte le carni muscolo di mammifero, compreso, manzo, vitello, maiale, agnello, montone, cavallo e di capra.

D. Che cosa considera come carni lavorate?

A. Carni lavorate si riferisce alla carne che è stata trasformata attraverso salatura, stagionatura, la fermentazione, il fumo, o altri processi per migliorare il sapore e migliorare la conservazione. Carni più elaborati contengono carne di maiale o manzo, ma carni trasformate possono anche contenere altre carni rosse, pollame, le frattaglie, carne o sottoprodotti come il sangue.

Esempi di carni lavorate sono hot dog (wurstel), prosciutto, salsicce, carne in scatola, e biltong o carne secca e carne in scatola e le preparazioni a base di carne e salse.

D. Perché IARC scelto di valutare le carni rosse e carni lavorate?

A. Un comitato internazionale consultivo che si è riunito nel 2014 raccomanda di carni rosse e carni lavorate priorità alta per la valutazione da parte del programma Monografie IARC. Questa raccomandazione si basa su studi epidemiologici che suggeriscono che un piccolo aumento del rischio di diversi tumori possono essere associati con elevato consumo di carne rossa o carni lavorate. Anche se questi rischi sono piccoli, potrebbero essere importanti per la salute pubblica, perché molte persone in tutto il mondo mangiano carne e il consumo di carne è in aumento nei paesi a basso e medio reddito. Anche se alcune agenzie raccomandano già limitare l'assunzione di carne, queste raccomandazioni sono volte principalmente a ridurre il rischio di altre malattie. Con questo in mente, è stato importante per IARC di fornire prove scientifiche autorevoli sui rischi di cancro legati al consumo di carne rossa e carni lavorate.

D. metodi di cottura della carne cambia il rischio?

A. metodi di cottura ad alta temperatura generano composti che possono contribuire al rischio cancerogeno, ma il loro ruolo non è ancora pienamente compreso.

D. Quali sono i metodi più sicuri di cottura della carne (ad es rosolare, bollitura, cottura alla griglia o barbecue)?

A. cottura a temperature elevate o con il cibo in diretto contatto con una fiamma o superfici calde, come in barbecue o pan-frittura, produce più di alcuni tipi di sostanze chimiche cancerogene (come gli idrocarburi policiclici aromatici e ammine aromatiche eterocicliche). Tuttavia, non ci sono dati sufficienti per il gruppo di lavoro della IARC per raggiungere una conclusione sul fatto che il modo in cui la carne è cotta influenza il rischio di cancro.

D. è mangiare carne cruda più sicuro?

A. Non ci sono stati dati per affrontare tale questione in relazione al rischio di cancro. Tuttavia, la separata questione del rischio di infezione dal consumo di carne cruda deve essere tenuto a mente .

D. La carne rossa è stato classificato come gruppo 2A, probabilmente cancerogena per l'uomo. Cosa significa esattamente?

A. In caso di carne rossa, la classificazione si basa su prove limitate da studi epidemiologici che mostrano associazioni positive tra mangiare carne rossa e di sviluppare il cancro del colon-retto, così come una forte evidenza meccanicistica.

Prove insufficienti significa che una correlazione positiva è stata osservata tra l'esposizione all'agente e cancro, ma che altre spiegazioni per le osservazioni (possibilità tecnicamente definito, pregiudizi, o confondimento) non poteva essere esclusa.

D. Carni lavorate è stato classificato come gruppo 1, cancerogena per l'uomo. Cosa significa questo?

A. Questa categoria viene utilizzata quando vi sono prove sufficienti di cancerogenicità nell'uomo. In altre parole, non vi sono prove convincenti che l'agente provoca il cancro. La valutazione si basa solitamente su studi epidemiologici che mostrano lo sviluppo del cancro negli esseri umani esposti.

Nel caso delle carni lavorate, questa classificazione si basa su prove sufficienti da studi epidemiologici che mangiare carne trattata provoca il cancro del colon-retto.

D. Carni lavorate è stato classificato come cancerogeno per l'uomo (gruppo 1). Il fumo di tabacco e l'amianto sono entrambi classificati come cancerogeni per l'uomo (gruppo 1). Vuol dire che il consumo di carne lavorata è come cancerogene come il fumo di tabacco e amianto?

A. No, carni lavorate è stato classificato nella stessa categoria come causa di cancro, come il fumo di tabacco e amianto (IARC Gruppo 1, cancerogeno per l'uomo), ma questo non significa che sono tutti ugualmente pericolosi. Le classificazioni IARC descrivono la forza dell'evidenza scientifica circa un agente di essere una causa di cancro, piuttosto che valutare il livello di rischio.

D. Quali tipi di tumori sono collegati o associati a mangiare carne rossa?

A. Il più forte, ma ancora limitata, evidenza di un'associazione con mangiare carne rossa è per il cancro del colon-retto. Vi sono anche prove di legami con cancro al pancreas e il cancro alla prostata.

D. Quali tipi di tumori sono collegati o associata al consumo di carni lavorate?

A. Il gruppo di lavoro IARC ha concluso che mangiare carne trattata provoca il cancro del colon-retto. Un'associazione con il cancro dello stomaco è stato anche visto, ma l'evidenza non è conclusiva.

D. Quanti cancro casi ogni anno può essere attribuito al consumo di carni lavorate e carne rossa?

A. Secondo le più recenti stime del Global Burden of Disease progetto, un'organizzazione di ricerca accademica indipendente, circa 34 000 decessi per cancro ogni anno in tutto il mondo sono attribuibili a diete ricche di carni lavorate.

Mangiare carne rossa non è ancora stato stabilito come causa di cancro. Tuttavia, se le associazioni riportati sono stati dimostrato di essere causale, il Global Burden of Disease progetto ha stimato che le diete ricche di carne rossa **potrebbero essere responsabili** di 50 000 decessi per cancro ogni anno in tutto il mondo.

Questi numeri contrastano con circa 1 milione di morti per cancro ogni anno a livello mondiale a causa del fumo di tabacco, 600 000 euro all'anno a causa di consumo di alcol, e più di 200 000 unità all'anno a causa dell'inquinamento atmosferico.

D. Potrebbe quantificare il rischio di mangiare carne rossa e carni lavorate?

A. Il consumo di carni lavorate è stato associato ad un piccolo aumento del rischio di cancro negli studi esaminati. In questi studi, il rischio generalmente aumentata con la quantità di carne consumata. L'analisi dei dati provenienti da 10 studi stima che ogni porzione di 50 grammi di carne lavorata mangiato ogni giorno aumenta il rischio di cancro del colon-retto di circa il 18%.

Il rischio di cancro correlato al consumo di carne rossa è più difficile stimare perché la prova che la carne rossa provoca il cancro non è così forte. Tuttavia, se l'associazione di carne rossa e cancro coloretale sono stati dimostrato di essere causale, i dati degli stessi studi suggeriscono che il rischio di tumore del colon-retto potrebbe aumentare del 17% per ogni porzione di 100 grammi di carne rossa al giorno mangiata.

D. Il rischio più elevato nei bambini, negli anziani, nelle donne, o in un uomo? Sono alcune persone più a rischio?

A. I dati disponibili non ha consentito conclusioni circa se i rischi si differenziano in diversi gruppi di persone.

D. Che cos'è persone che hanno avuto il cancro del colon? Dovrebbero smettere di mangiare carne rossa?

R. I dati disponibili non ha consentito conclusioni quanto ai rischi per persone che hanno già avuto il cancro.

D. Devo smettere di mangiare carne?

A. Mangiare ha conosciuto benefici per la salute. Molte raccomandazioni sanitarie nazionali raccomandano alle persone di limitare l'assunzione di carni lavorate e carni rosse, che sono collegati a un aumento dei rischi di morte per malattie cardiache, diabete e altre malattie.

D. Quanto carne è sicuro da mangiare?

A. Il rischio aumenta con la quantità di carne consumata, ma i dati disponibili per la valutazione non ha permesso una conclusione sul fatto che esiste un livello di sicurezza.

D. Che cosa rende le carni rosse e carni lavorate aumentano il rischio di cancro?

A. La carne è costituita da più componenti, come il ferro eme. La carne può anche contenere sostanze chimiche che si formano durante la lavorazione delle carni o la cottura. Ad esempio, prodotti chimici cancerogeni che si formano durante la lavorazione delle carni sono composti N-nitroso e idrocarburi policiclici aromatici. Cottura di carne rossa o carni lavorate produce anche ammine aromatiche eterocicliche nonché altri prodotti chimici compreso idrocarburi policiclici aromatici, che si ritrovano anche in altri alimenti e dell'inquinamento atmosferico. Alcune di queste sostanze chimiche sono noti o sospetti cancerogeni, ma non ostante questa conoscenza non è ancora pienamente compreso come il rischio di cancro è aumentato di carne rossa o carne lavorata.

D. Puoi confrontare il rischio di mangiare carne rossa con il rischio di mangiare carne lavorata?

A. Rischi simili sono stati stimati per un tratto tipico, che è più piccolo in media per carni lavorate che per la carne rossa. Tuttavia, il consumo di carne rossa non è stata stabilita come causa di cancro.

D. Qual è la raccomandazione di salute dell'OMS per prevenire il rischio di cancro associato a mangiare carne rossa e carni lavorate?

A. IARC è un'organizzazione di ricerca che valuta le prove disponibili sulle cause del cancro, ma non fa raccomandazioni per la salute in quanto tale. I governi nazionali e l'OMS sono responsabili dello sviluppo linee guida nutrizionali. Questa valutazione da IARC rafforza una raccomandazione 2002 dell'OMS che le persone che mangiano carne dovrebbero moderare il consumo di carne lavorata per ridurre il rischio di cancro del colon-retto. Alcuni altri linee guida alimentari consigliano anche limitare il consumo di carne rossa o carni lavorate, ma questi si concentrano principalmente sulla riduzione del consumo di grassi e sodio, che sono fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e l'obesità. Gli individui che sono preoccupati per il cancro potrebbe considerare di ridurre il loro consumo di carne rossa o carne lavorata fino a linee guida aggiornate relative specificamente al cancro sono stati sviluppati.

D. Dovremmo mangiare solo pollame e pesce?

A. I rischi di cancro associati al consumo di pollame e pesce non sono stati valutati.

D. Dovremmo essere vegetariani?

A. Le diete vegetariane e diete che includono carne hanno diversi vantaggi e svantaggi per la salute. Tuttavia, questa valutazione non rende paragonabile direttamente rischi per la salute tra vegetariani e persone che mangiano carne. Questo tipo di confronto è difficile perché questi gruppi possono essere diversi in altri modi oltre il loro consumo di carne.

D. C'è un tipo di carne rossa che è più sicuro?

A. Alcuni studi hanno indagato i rischi di cancro associati ai diversi tipi di carne rossa, come manzo e maiale, e con diversi tipi di carni processate, come il prosciutto e hot dog. Tuttavia, non c'è abbastanza informazioni per dire se i rischi di cancro alte o più basse sono legati a mangiare qualsiasi tipo particolare di carne rossa o carne lavorata.

D. Può il metodo di conservazione influenzare il rischio (ad esempio, salatura, surgelazione, o irradiazione)?

A. diversi metodi di conservazione possono causare la formazione di sostanze cancerogene (ad esempio composti N-nitroso), ma se e quanto ciò contribuisce al rischio di cancro è sconosciuta.

D. Quanti studi sono stati valutati?

A. Il gruppo di lavoro IARC considerato più di 800 diversi studi sul cancro negli esseri umani (alcuni studi hanno fornito dati su entrambi i tipi di carne, in totale più di 700 studi epidemiologici fornito dati sulla carne rossa e più di 400 studi epidemiologici hanno fornito dati sulle carni trasformate) .

D. Quanti esperti sono stati coinvolti nella valutazione ?

A. Il gruppo di lavoro IARC composto da 22 esperti provenienti da 10 paesi.

D. Quali azioni pensi governi dovrebbero adottare , sulla base di risultati?

A. IARC è un'organizzazione di ricerca che valuta le prove sulle cause del cancro, ma non fa raccomandazioni per la salute in quanto tale . Le Monografie IARC sono , però , spesso utilizzato come base per la realizzazione di politiche nazionali e internazionali , direttive e raccomandazioni per ridurre al minimo i rischi di cancro . I governi possono decidere di includere queste nuove informazioni sui rischi di cancro di carni lavorate nel contesto di altri rischi per la salute e benefici nell'aggiornamento raccomandazioni dietetiche .