



Non solo prosciutto cotto cancerogeno, il medico: altri 4 cibi da centellinare

Descrizione

(Adnkronos)

Il prosciutto cotto sul banco degli imputati per la valutazione dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Airc) dell'Organizzazione mondiale della sanità, che ha inserito le carni lavorate nella stessa categoria di rischio cancerogeno del tabacco (il Gruppo 1 Iarc). E dal 2015 che questa classificazione che torna ciclicamente a spaventare i consumatori, dice all'Adnkronos Salute l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. La scienza, tuttavia, non ci sta dicendo che un panino al prosciutto uccide quanto una sigaretta, ma che abbiamo la certezza scientifica che un consumo abituale di questi prodotti aumenta il rischio di effetti patogeni, in particolare al colon-retto, aggiunge.

Il vero nodo non è il pericolo assoluto, ma la nostra frequenza di consumo. Se i salumi passano da sfizio occasionale a ingrediente quotidiano (nel toast a pranzo, sulla pizza a cena, come merenda), le probabilità di subirne gli effetti aumentano in modo misurabile, afferma Minelli. Il cotto viene trattato con una salamoia che include nitriti (E249, E250). Questi garantiscono il tipico colore rosa e la sicurezza igienica, ma sono i principali responsabili della potenziale formazione di nitrosammine, rimarca l'immunologo.

La classificazione Iarc misura la solidità delle prove, non la potenza del cancerogeno. Essere nel Gruppo 1 significa che il legame tra alimento e la patologia è accertato, ricorda Minelli. A fare ulteriore chiarezza prosegue intervenuta una metanalisi pubblicata su Nature Medicine (2025). Lo studio, condotto con rigorosi modelli di meta-regressione, ha confermato che non esiste una soglia di consumo totalmente priva di rischi. Rispetto a chi non ne consuma affatto, un'assunzione giornaliera di circa 50-55 grammi è associata a un aumento medio del rischio del 7% per il cancro colorettale e dell'11% per il diabete di tipo 2. Sebbene il rating dell'evidenza sia definito debole (2 stelle) per via della difficoltà di isolare la dieta da altri stili di vita, la direzione del dato è univoca: la continuità nel consumo è la variabile critica.

Oltre al prosciutto cotto, ci sono altri 4 prodotti da tenere sotto controllo. Non si tratta di prodotti cattivi ma di tecnologie alimentari necessarie per la conservazione che richiedono un consumo moderato. Wurstel: simbolo della moderna ottimizzazione, permettono di evitare sprechi alimentari. Tuttavia, la loro struttura emulsionata richiede dosi precise di conservanti per prevenire rischi gravi come il botulismo. La loro densità nutritiva e la presenza di additivi suggeriscono un uso sporadico. Carni in scatola: progettate per la massima sicurezza e stabilità fuori dal frigo, presentano spesso concentrazioni di sale elevate. Il rischio qui è duplice: l'impatto dei conservanti e quello del sodio sulla pressione arteriosa. Salami industriali: nelle grandi produzioni, la stagionatura è accelerata per via chimica. Il mix di grassi saturi e agenti di conservazione richiede una gestione attenta delle porzioni settimanali. Bacon e affumicati: l'aroma dell'affumicatura, pur ottenuto oggi con tecniche sicure (fumo liquido filtrato), si somma a grassi e sale. È consigliabile usarli per insaporire i piatti piuttosto che come fonte proteica principale.

Secondo Minelli esistono delle strategie di bilanciamento quando si consumano il prosciutto crudo, i wurstel, carni in scatola, salami industriali, bacon e affumicati.

Possiamo mitigare l'impatto metabolico di questi alimenti attraverso abbinamenti strategici che ne neutralizzino i sottoprodotti suggerisce l'immunologo. L'antidoto della vitamina C: i nitriti possono trasformarsi in nitrosammine nello stomaco; consumare contemporaneamente alimenti ricchi di vitamina C (limone, peperoni, rucola, kiwi) agisce come inibitore chimico di questa trasformazione. La protezione delle fibre: le fibre dei cereali integrali e delle verdure riducono il tempo di contatto tra le pareti del colon e le sostanze potenzialmente irritanti. Il bilanciamento del potassio: per contrastare l'eccesso di sodio, è fondamentale inserire cibi ricchi di potassio (spinaci, banane, patate) che favoriscono l'eliminazione dei sali in eccesso ricorda.

Il messaggio, ribadito dagli studi su Nature Medicine, non è proibizionismo, ma semmai consapevolezza conclude il medico nutrizionista. Ridurre la frequenza, scegliere alta qualità e curare gli abbinamenti nel piatto permette di gestire il rischio senza rinunciare ai sapori della tradizione.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 21, 2026

Autore

redazione