

Cibo & salute | In tavola

La carne fra verità e bugie



di Paola Rinaldi
in collaborazione con
Andrea Bertaglio
sociologo, giornalista,
esperto di temi ambientali



Un libro tenta di smontare le accuse relative ai rischi per la salute e l'ambiente. Punto per punto la difesa della bistecca al di là dei luoghi comuni che ormai dilagano

Da qualche anno, si parla dell'impatto della carne sulla salute umana, ma anche di deforestazione, inquinamento idrico, degradazione del suolo e perdita della biodiversità nei territori sfruttati dagli allevatori. Senza contare l'uso massiccio di antibiotici, che finiscono nel letame, nelle acque di scolo e nei terreni circostanti le stalle e i pollai industriali, oppure le emissioni di anidride carbonica e altri gas inquinanti nell'aria, causa di riscaldamento globale. Insomma, il settore delle carni viene dipinto sempre più spesso come il nemico pubblico numero uno. Ma è proprio così?

Il rapporto fra dieta e cancro è molto complessa e si parla di rischio possibile

«Intorno all'alimentazione circolano falsi miti ed errate convinzioni, frutto di "sentito dire" o di opinioni collettive che riflettono l'ultima moda a tavola», commenta Andrea Bertaglio, sociologo, giornalista, esperto di temi ambientali. «Nel caso della carne, in particolare, alcuni messaggi sono stati enfatizzati e talvolta travisati, al punto da creare un'informazione poco equilibrata. In realtà, questa è la filiera più virtuosa del settore alimentare, perché genera la minore quantità di sprechi ed è guidata da una schiera di giovani motivati, competenti e sensibili che badano al benessere dei loro animali, hanno ottimizzato i processi di produzione per impattare meno

CARNIVORI NATI

La carne ha sempre avuto un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione, perché ha promosso lo sviluppo cognitivo, morfologico e anatomico dell'uomo.

non a caso, la B12 viene considerata il tallone d'Achille della dieta vegana, perché non esistono piante o vegetali commestibili dai quali attingerla in forma attiva. E lo stesso vale per ferro, zinco, selenio, niacina e riboflavina e altri micronutrienti.

Il grande equivoco è nato il 26 ottobre 2015, quando l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc di Lione, massima autorità in materia di studio degli agenti cancerogeni che fa parte dell'Organizzazione mondiale della sanità) ha inserito la carne rossa fra le sostanze "probabilmente cancerogene" per l'uomo e quella rossa lavorata - mediante affumicatura, salatura, essiccazione o aggiunta di conservanti chimici (come i salumi) - nel gruppo 1, fra gli agenti "sicuramente cancerogeni". «Su questo punto c'è stata una cattiva informazione, soprattutto in Italia», tiene a precisare Bertaglio. «Anche la luce solare fa parte del gruppo 1, ma non per questo rinunciamo alle passeggiate all'aria aperta o alla tintarella d'estate. Come al solito, è la quantità a fare la differenza: nel caso specifico, gli studi hanno evidenziato che 50 grammi di carne trasformata e 100 di carne rossa al giorno rappresentano la soglia di rischio per lo sviluppo di malattie tumorali, ma si tratta di consumi notevolmente più alti rispetto a quelli tipici italiani».

sull'ambiente e rispettano i numerosi controlli del nostro sistema veterinario, che gode di fama e un certo prestigio internazionali».

Eppure fa bene

Per quanto riguarda la salute, poi, la carne ha sempre avuto un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione, perché ha promosso lo sviluppo cognitivo, morfologico e anatomico dell'uomo grazie all'apporto di nutrienti e micronutrienti difficilmente reperibili in forma così concentrata e disponibile all'interno di altri prodotti. Per esempio, le sue proteine e le vitamine del complesso B, preziose per il buon funzionamento del sistema nervoso e del metabolismo in generale, sono facilmente assorbibili dal nostro intestino e vengono subito utilizzate per le varie funzioni fisiologiche:

"Buona" o "cattiva"

Senza contare il fatto che la relazione fra dieta e cancro è estremamente complessa, perché ogni giorno introduciamo molti nutrienti preparati, combinati e cucinati in tante maniere diverse. «Sarebbe impossibile attribuire all'uno o all'altro la piena responsabilità di una malattia così complessa come il tumore, sulla cui genesi influiscono anche la predisposizione genetica e l'interazione con l'ambiente circostante. Insomma, non esiste un solo cibo che si possa considerare causa o prevenzione di cancro».

Nel caso della carne, basta ridurre le quantità senza arrivare a rinunce drastiche, che ci priverebbero di una categoria ali- ➔

**La filiera bovina****► REGISTRAZIONE**

Entro 20 giorni dalla nascita, tutti gli animali devono essere identificati mediante l'applicazione di due marchi auricolari, che recano un codice identificativo individuale univoco.

► PASSAPORTO

Dopo l'applicazione delle marche auricolari, ne viene data comunicazione al servizio veterinario dell'Asl territoriale che stampa un passaporto in cui - oltre a dati anagrafici e codice identificativo - dovranno essere annotati tutti i trasferimenti.

► CONTROLLI

Gli allevamenti sono sottoposti a controlli da parte dei veterinari del servizio pubblico delle Asl, che accertano la provenienza e la documentazione sanitaria degli animali in entrata e in uscita, il loro stato di salute e anche i mangimi utilizzati.

► SEZIONAMENTO

Dagli impianti di macellazione le carni giungono a un distributore (macellaio) o in stabilimenti per il sezionamento in pezzi più piccoli. Rimane sempre l'obbligo di documentare la provenienza di ogni materia prima utilizzata.

► TRASFORMAZIONE

I tagli possono essere venduti ai commercianti (ristoranti, macellai) oppure a ulteriori aziende per la lavorazione nelle quali, mediante processi tecnologici estremamente diversificati, si otterranno carni macinate, insaccati e così via.

► TRACCIABILITÀ

È possibile tracciare il percorso che la carne ha compiuto grazie alla documentazione che la accompagna. Questo permette di ritirare dal mercato un prodotto pericoloso, chiarire le eventuali responsabilità e tutelare la salute del consumatore.



Cibo & salute | In tavola



Occhio alla cottura

► Più che eliminare la carne, bisogna cucinarla bene, a basse temperature, per evitare bruciature e carbonizzazione:



nelle parti annerite, infatti, possono annidarsi le ammine eterocicliche, sostanze tossiche in grado di aumentare

il rischio di cancro del colon-retto, qualora il loro consumo sia abbondante e prolungato nel tempo.

Il libro



► Ribaltare i luoghi comuni dimostrando che il mondo dell'allevamento, nonostante problemi e storture da correggere, non è affatto così eco-insostenibile come lo si vorrebbe dipingere. È lo scopo del libro *In difesa della carne* (Edizioni Lindau, 144 pagine, 14 euro), dove Andrea Bertaglio presenta il punto di vista di allevatori, produttori e chi segue una dieta onnivora, dando voce a chi non la pensa come la maggioranza degli italiani.



mentare preziosa: basti pensare che negli ultimi anni, in Italia, sono ricomparse patologie che si credevano sconfitte, come il rachitismo infantile, e sono aumentati i casi di anemia anche di grado estremo che hanno richiesto trasfusioni in bambini molto piccoli.

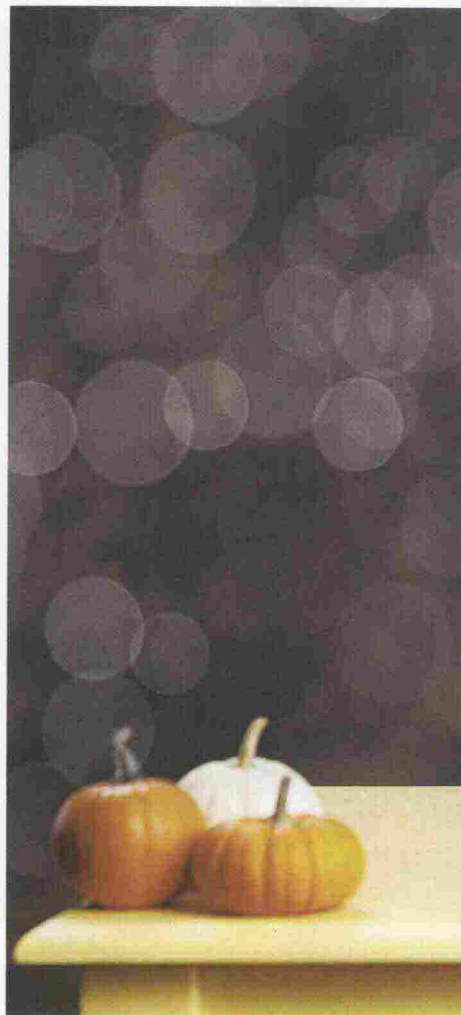
L'importante è scegliere sempre tagli provenienti da allevamenti sicuri, la cui tracciabilità sia sempre verificata, e ovviamente italiani. «Nel corso degli anni, la zootecnia nostrana ha sviluppato criteri di selezione genetica delle razze molto accurati, mettendo anche a punto un'alimentazione per animali altamente mirata, in modo da ridurre il contenuto in grassi della carne».

Allarme idrico

Un altro punto critico riguarda l'acqua, risorsa preziosa e limitata. Stando ai dati, ne occorrono 15 mila litri per produrre un chilo di manzo, circa 6 mila per un chilo di maiale e più di 4 mila per un chilo di pollo. Negli allevamenti, infatti, l'acqua occorre per sopperire alle esigenze fisiologiche degli animali, per produrre i mangimi vegetali, per garantire i servizi igienico-sanitari, per la fase di trasformazione della carne. «In realtà, nel calcolo di questa impronta idrica ci sono aspetti che vengono inutilmente considerati e altri che sono ignorati con troppa superficialità», tiene a precisare Bertaglio. «Per esempio, viene conteggiata l'acqua che è servita per fabbricare l'aratro con cui si è lavorato il campo che ha fornito il foraggio per gli animali ma, in compenso, non si tiene conto di quella piovana che da quello stesso campo rientra nella falda o nei corpi idrici superficiali da cui poi l'allevatore attinge».

Un discorso simile riguarda le emissioni di anidride carbonica. I diversi cibi non vengono consumati con la stessa frequenza. «Se si paragonano le emissioni di CO2 dei diversi alimenti, si può notare che frutta e verdura, che causano bassi livelli di emissioni, vengono consumati più frequentemente e quindi, alla fine dei conti, la loro CO2 equivale a quella di

Come per tutti gli alimenti, basta farne un uso consapevole e moderato



alimenti con un alto valore di emissioni ma il cui consumo settimanale è ridotto, come le carni».

Ormoni e antibiotici I detrattori della carne puntano infine il dito su ormoni e antibiotici, somministrati

per far crescere più velocemente gli animali o per gestire le patologie che li affliggono. Ma, anche qui, la realtà sembra diversa. «Per quanto riguarda gli ormoni, il loro impiego è vietato in Europa già dal 1981, per cui l'accrescimento veloce che consente di ottenere carne in pochi mesi è dovuto alla selezione genetica delle razze, così come avviene in agricoltura, che ha migliorato le performance degli animali,



ma sempre in maniera conforme al loro patrimonio genetico».

E gli antibiotici? Il loro impiego negli allevamenti è permesso solo ai fini di cura, terapia e profilassi dell'anima-

I numeri

104 grammi

La quantità di carne consumata in media ogni giorno da un italiano.

25

I chili di spinaci che apportano la stessa quantità di ferro presente in una bistecca di manzo.

5%

L'aumento della spesa delle famiglie italiane per la carne nel 2018.

le (quindi non per prevenire) ed è sempre subordinato al rispetto di regole ben precise, oltre che alla prescrizione del veterinario. «Le dosi e i tempi di somministrazione e sospensione sono studiati in modo che la carne arrivi al consumatore finale con residui nettamente inferiori ai cosiddetti limiti massimi residuali, cioè le concentrazioni massime fissate per legge dei residui di determinati farmaci ammessi in carne, latte e uova», conclude Bertaglio. «Insomma, il mondo dell'allevamento ha certamente problemi, contraddizioni o addirittura storture da correggere, ma non è tutto come appare in alcune trasmissioni televisive o nelle parole di una propaganda animalista ormai fuori controllo. Non c'è nessun ragionevole motivo per eliminare del tutto la carne dalle nostre tavole. Basta farne un uso consapevole e moderato». ◉



Non solo arrostiti: una miniera vivente

Oltre a produrre carne per l'alimentazione umana, la macellazione determina la produzione di co-prodotti e sottoprodotti, quali pelle e organi interni, che possono essere utilizzati per numerosi altri scopi e in settori diversi.

► TESSUTI VALVOLARI

Valvole cardiache per dispositivi medici

► PELLE

Pellami e cuoio per borse, scarpe, cinture, divani, sedili auto...

► GRASSO

Saponette, cosmetici

► SANGUE

Fertilizzanti

► CARTILAGINI

Addensanti alimentari, ossa per animali, bastoncini per la salute di cani e gatti

► OSSA

Gelatine per uso alimentare, capsule per farmaci, farine proteiche, mangimi per animali da compagnia

► ABOMASO

(l'ultima cavità delle quattro di cui è composto lo stomaco dei ruminanti) Caglio naturale per formaggi Dop, come quelli che consumiamo ogni giorno

► LIQUAMI

Fertilizzanti agricoli, fonti di energia rinnovabile



TRATTAMENTI

Le dosi degli antibiotici sono studiate in modo che i residui siano inferiori ai limiti massimi.