

«I rischi sono noti da tempo ma basta variare la dieta»

Vianello (Università): «Lobby vegana in azione, tutti gli alimenti fanno male»

Realdon (Iov): «Torniamo a mangiare come una volta una bistecca ogni tanto»

► PADOVA

Tutto fa male. Oppure niente. Dipende da quanto e da come. Dietro gli allarmi strillati e un po' scomposti, ci sono la scienza e la saggezza popolare. E c'è la voce di chi studia, conosce e sa, per esempio, che l'unica vera novità nel messaggio lanciato dall'Oms è nella classificazione del rischio adottata dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro nei confronti delle carni lavorate e delle carni rosse. Ma per capire, bisogna spegnere le sirene degli allarmi e parlarne.

«Statisticamente si può correlare tutto con tutto», esordisce Fabio Vianello, professore associato del dipartimento di biomedicina comparata e alimentazione dell'università di Padova. «È vero che nelle carni lavorate ci sono additivi normati per legge ed è dimostrato che queste sostanze diventano tossiche nel nostro organismo. Ma questo è vero praticamente per tutti gli alimenti. Perfino l'insalata, soprattutto d'inverno, ha nitrati come il salame». Dunque, prima di tutto, c'è da mettere in chiaro che «la nostra dieta non è - o non dovrebbe essere - costituita solo da salami e carni rosse, per cui il rischio è ridotto. E lo è ancora di più se si considera l'evoluzione tecnologica della produzione. Gli stabilimenti



Medici dell'Istituto oncologico veneto

del Veneto, per esempio, sono all'avanguardia». Se c'è un consiglio da dare, questo richiama il buon senso: «La dieta equilibrata è la risposta. Non è il caso di cadere nella trappola della paura. C'è sicuramente un attacco mediatico della lobby vegana che divulga materiale pseudo-scientifico, anche dannoso. In rete è pieno di documenti senza alcun fondamento sulla tossicità del latte. Ecco, io credo che sia necessario tener presente che

tutti gli alimenti hanno sostanze buone e altre nocive. Variare l'alimentazione consente di ridurne gli effetti».

Ed è quello che pensa anche Stefano Realdon, dirigente medico del reparto di Endoscopia dell'Istituto oncologico veneto di Padova. «Le conclusioni a cui è arrivato lo Iaarc non dicono niente di nuovo. Anche noi diciamo da tempo di limitare il consumo di carni rosse e di evitare le carni trasformate. Ma lo diciamo anche delle bi-

bite zuccherate, per esempio. Poi però ci sono distinzioni da fare. E bisogna considerare che lo studio parte da un'ipotesi di consumo giornaliero di 50 grammi di carni trasformate e di 100 di carni rosse, arrivando a inserire le prime nel gruppo 1 di pericolosità - come il fumo, ma non è certo la stessa cosa - e le seconde nel gruppo 2. C'è un rischio, dunque, ed era noto. È giusto considerarlo ma senza cadere nella trappola dell'allarmismo». L'alimentazione sana, come altre buone abitudini, riduce il rischio di tumori. Lo Iov da tempo lavora sul fronte della prevenzione: «E abbiamo dimostrato che con dodici accorgimenti si può dimezzare il rischio», prosegue Realdon. «Ma se vogliamo limitarci all'alimentazione, la scelta migliore è tornare alla dieta mediterranea. Che poi vuol dire tornare alle sane abitudini di un tempo, quando si mangiavano soprattutto cereali, legumi, frutta e verdura, ogni tanto un po' di formaggio e quando si ammazzava un animale anche la carne. Ma come eccezione». E a proposito di eccezioni è giusto chiamare in causa ancora il buon senso: «Se proprio vogliamo mangiare una bistecca, che sia di buona qualità. Si può trasgredire, ogni tanto, ma facciamolo bene».

Cristiano Cadoni

TOMBOLO

Prisco: «La politica non ci tutela»

Rimangono a galla solo i più grossi». Tonino ripercorre il '900: «Mio nonno Antonio andava cento anni fa sulle Dolomiti per portare in pianura i capi per le famiglie, la vacca serviva per la sussistenza, dava il latte e la carne». A metà degli anni '50 si guarda ad est: «Mio papà partiva a inizio settimana, andava a Trieste e sceglieva gli animali. Nel '65 ho iniziato anch'io, il lavoro si è moltiplicato, abbiamo iniziato a vendere capi in tutta Italia».

carne si impenna. «Un'esplosione, che ha avuto un primo stop nel '74, per un'afra epizootica. Ma la vera svolta è stata nel 1989, dopo la caduta del muro di Berlino». E ora si soffre la subalternità alla Francia. Tonino rivendica la qualità: «Abbiamo la carne più sana al mondo, senza estrogeni, altro che quella americana. Rispettiamo tutte le direttive e siamo comunque penalizzati. Perché la classe politica non aiuta gli agricoltori e gli allevato-



Antonio Andretta, noto come Tonino di Prisco, storico produttore di carni

bato: «Ci sono stato, c'era una scritta che mi ha colpito: "Siamo ciò che mangiamo e beviamo"».

no pericoli per la salute. La carne va consumata fin da bambini: noi siamo la qualità».