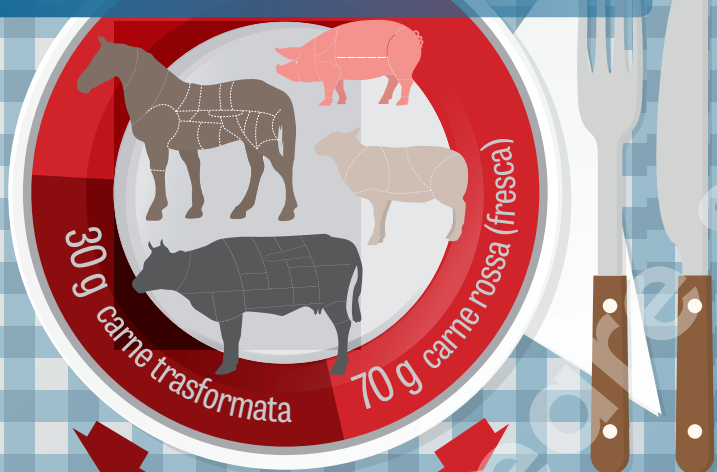


Mangiare troppa carne rossa fa male alla salute e all'ambiente

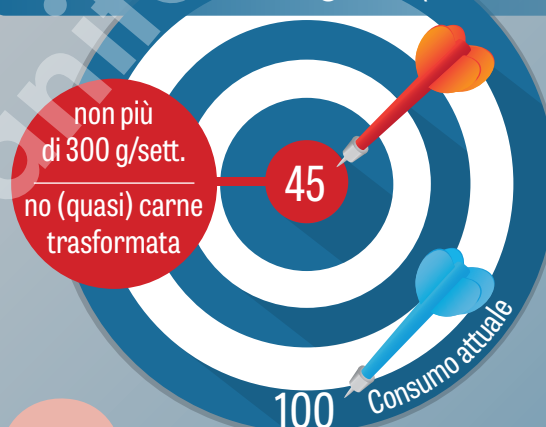
? Il consumo italiano di carni rosse e trasformate è più del doppio del limite raccomandato dall'OMS. Quali sono i rischi di questo eccesso?

! Queste carni si associano ad aumento di molti tumori e di mortalità per altre cause. Inoltre, la loro produzione danneggia ambiente e clima.

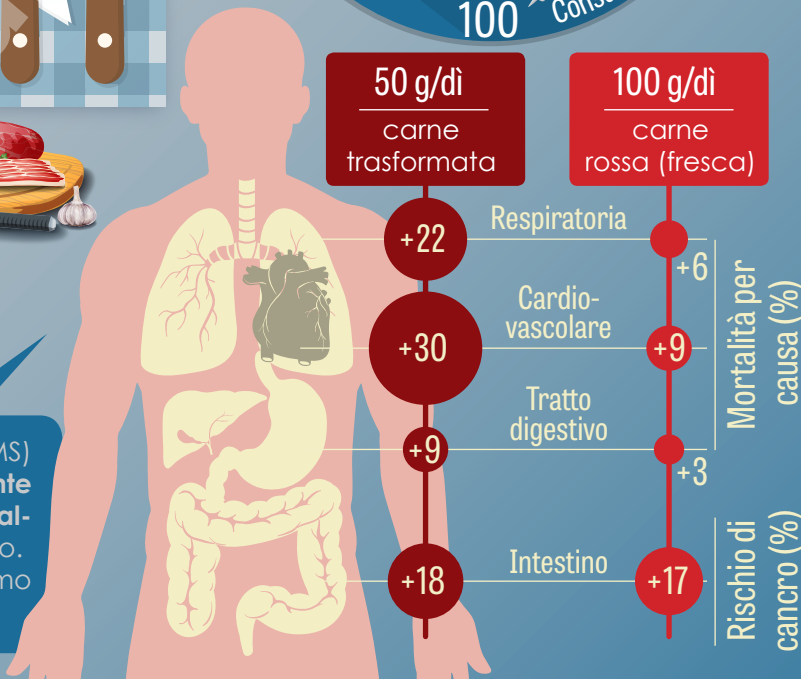
100 g/dì consumo individuale di carne rossa e trasformata



45 g/dì consumo target, in base alle linee guida (OMS, ecc.)



L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) classifica la carne trasformata **sicuramente cancerogena** e quella rossa (fresca) **potenzialmente cancerogena** per il cancro all'intestino. Inoltre, si osserva un'associazione tra consumo alto di queste carni e diverse cause di morte



Si ringrazia






Regione Lombardia


La Pillola di Educazione Sanitaria da cui è tratta questa mini-Pillola è stata concordata con le Regioni Abruzzo e Marche.
© 2018 Fondazione Centro Studi Allineare Sanità e Salute (Riconoscimento nazionale n. 1357, del 06/12/2013) – CF 97663990154 – Sede Legale c/o Studio Tracanella, Via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano MI – Phone +39.02.7600.4119 – fondazioneallinearesanitaesaalute.org – E-mail: info@fondazioneallinearesanitaesaalute.org – Direttore Responsabile: Dott. Franco Berrino – Prima uscita: agosto 2018 – Abbonamento annuo digitale € 10,00 (10 numeri)


Progetto grafico a cura di Luana Caselli (www.finkproject.com)

Perché queste carni sono dannose?

Alcuni metodi di cottura, affumicatura e conservazione generano sostanze che possono innescare tumori

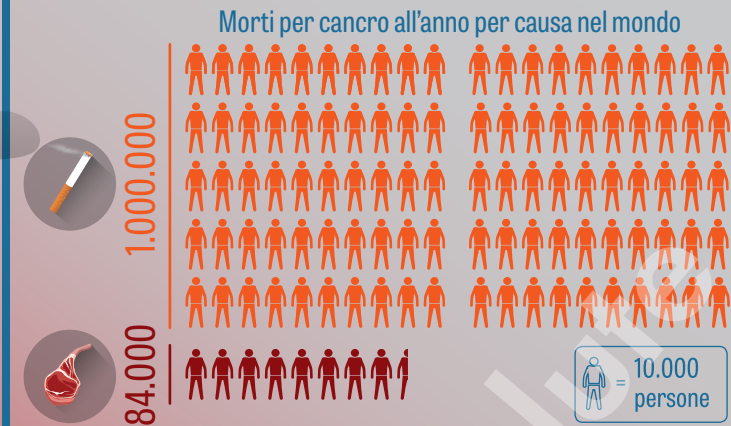
- Alte temp. → Ammine Aromatiche Eterocicliche (HAA) 
- Combust. incompleta del carbone → Idrocarburi Policiclici Aromatici (IPA) 
- Affumicat. e conservaz. → N-nitroso composti (NOC) 

Favorisce ossidazioni e forma NOC → Ferro-eme (nella carne) 



Carni rosse e tabacco a confronto

Anche il tabacco è cancerogeno. Quindi, mangiare troppe carni rosse e trasformate fa male quanto fumare?

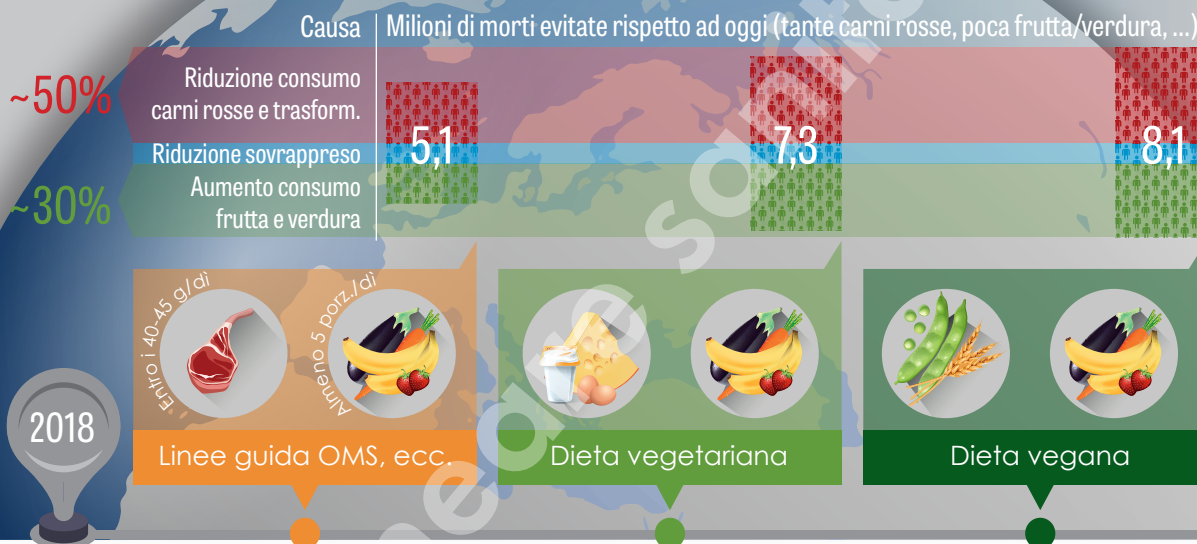


No, entrambi possono danneggiare la salute, ma il rischio di ammalarsi e morire di cancro è più alto se si fuma

Il concetto di cancerogeno

L'impatto della dieta sulla salute: 3 possibili scenari alimentari a confronto nel 2050

Cambiare abitudini alimentari limitando il consumo di carne, aumentando l'apporto di vegetali e controllando il peso, darebbe importanti benefici per la salute globale in termini di morti totali evitate



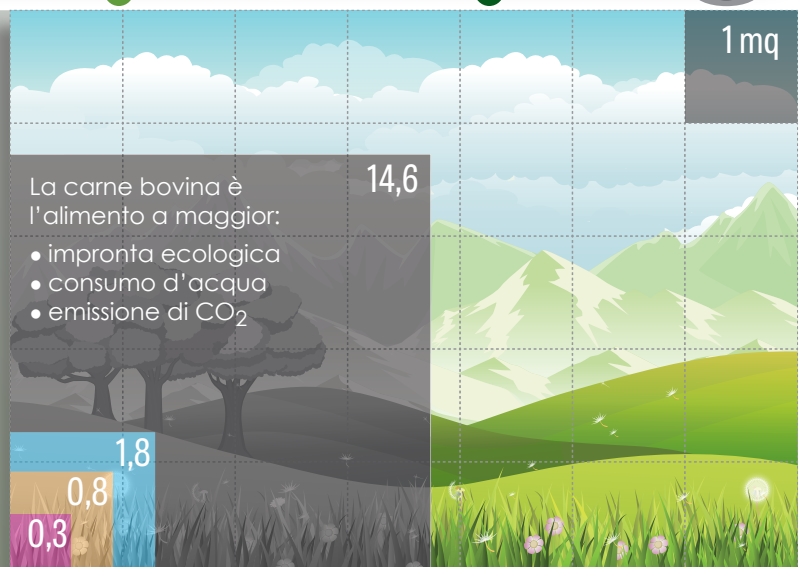
Dieta e salute

L'impatto della carne sull'ambiente

L'impronta ecologica di 1 etto di...

Impronta ecologica

Area di superficie naturale usata per soddisfare i nostri consumi e assorbire i nostri rifiuti



Dieta e ambiente