

Le carni lavorate

La carne lavorata comprende tutti i prodotti a base di qualsiasi tipo di carne che abbiano subito processi per gestire il loro gusto, aspetto e la loro conservazione (ad esempio affumicatura, stagionatura, salatura e altro).

Tra le più comuni troviamo ad esempio i wurstel e il bacon.

Rischi per la salute:

Un eccessivo consumo di carni lavorate e rosse determinano un rischio importante di sviluppo di alcune patologie, come: problemi cardiocircolatori, diabete, obesità e alcuni tipi di tumore (soprattutto colon-retto e stomaco). Lo IARC di Lione, che analizza la cancerogenicità delle sostanze, nel 2015 ha classificato la carne rossa lavorata (insaccati e salumi) come sicuramente cancerogena.



Raccomandazioni:

I LARN italiani del 2014, secondo un approccio dietologico mediterraneo, consigliano di non consumare più di una porzione e mezza a settimana (100 g più 50 g) di carne lavorata o carne rossa.

Questione di equilibrio:

Come sempre, ciò che conta è lo stile alimentare complessivo, chiamato dagli esperti "pattern". In modo saluario, anche qualche affettato di carne, non obbligatoriamente e per chi lo desidera può essere presente nella dieta.

Un'alternativa leggera è la fesa di tacchino, povera di grassi e ricca di proteine ad alto valore biologico.