

# L'INTERVISTA

di Elena Mattioli

## Carni rosse: salute e sostenibilità

Risponde: Giorgio Cantelli Forti – Fondazione Accademia Nazionale di Agricoltura, Alma Mater Studiorum Università di Bologna

Recentemente l'Accademia Nazionale di Agricoltura ha organizzato a Roma un Convegno scientifico sul consumo alimentare di carne rossa dal titolo "Carni rosse: economia, salute e società. Una riflessione". Il tema è stato affrontato a 360° in modo multidisciplinare, analizzando non solo gli aspetti legati alla salute umana ma anche prestando attenzione alla sostenibilità e all'impatto ambientale degli allevamenti.

Abbiamo intervistato il professor Giorgio Cantelli Forti, Presidente della Fondazione Accademia Nazionale di Agricoltura, per riassumere i punti salienti che sono emersi dalle relazioni degli esperti, estremamente interessanti, e dal dibattito che è seguito.

**Domanda: Professore, che cosa vi ha spinti a organizzare il Convegno?**

**Risposta:** Il Convegno rientra nell'ambito di una serie di iniziative che l'Accademia Nazionale di Agricoltura sta portando avanti per descrivere e far conoscere i pregi e i valori degli alimenti tradizionali dell'alimentazione italiana per la salute dell'uomo, partendo dalla piramide alimentare e basandoci su conoscenze scientifiche consolidate e dimostrate. Il nostro obiettivo è combattere le fake news che si diffondono in modo incontrollato circa la presunta nocività di alcuni alimenti, che arrivano a essere addirittura demonizzati, orientando le abitudini di intere popolazioni e creando, a volte, danni alla salute derivati da carenze. Le false credenze riguardo alla carne rossa hanno raggiunto un livello davvero inaccettabile e preoccupante per l'impatto che ne deriva sulla vita delle persone e che nessuno si sta preoccupando di indagare. L'Accademia lavora quindi innanzitutto per tutelare il consumatore dai rischi e dai danni di una cattiva comunicazione. Al contrario, ci impegniamo a divulgare la scienza attraverso informazioni corrette e improntate a principi etici. Ci auguriamo che i contenuti che cerchiamo di veicolare siano raccolti e rilanciati da una stampa altrettanto indipendente e onesta, libera da pressioni esterne, mediatiche e pubblicitarie, da interessi di parte e da mode incontrollate.

**Il dibattito sull'impatto ambientale dell'allevamento intensivo, e in particolare di**

**quello dei bovini da carne, è tuttora molto aperto. Anche il tema della sostenibilità vede spesso la contrapposizione di posizioni molto diverse. Che cosa è emerso dal vostro Convegno in proposito?**

Anche riguardo a questo argomento ci sono falsi miti che vanno sfatati e circolano dati fuorvianti se non ben spiegati. Basti dire che l'intero settore delle carni italiano (bovino, avicolo e suino) impiega per l'80-90% risorse idriche che fanno parte del naturale ciclo dell'acqua, come l'acqua piovana, e che sono restituite all'ambiente, mentre solo il 10-20% dell'acqua necessaria per produrre 1 kg di carne viene effettivamente consumato. C'è chi continua, però, a far circolare numeri molto elevati riguardo ai litri d'acqua necessari per l'allevamento di un capo bovino, trascurando di precisare questi aspetti, che non sono certo dettagli. Gli impatti della carne bovina sono in linea con quelli degli altri prodotti animali e vegetali.

**Può spiegarci meglio?**

Certamente. Oltre il 90% degli alimenti vegetali inseriti nel ciclo produttivo per nutrire i bovini da carne non sono utilizzabili dall'uomo. Il fatto che gli animali di allevamento li mangino induce le piante a rigenerarsi sequestrando CO<sub>2</sub> dall'ambiente. Facendo quindi un bilancio tra CO<sub>2</sub> prodotta dagli allevamenti e CO<sub>2</sub> sequestrata per alimentare gli animali si ricava un indice matematico di efficienza della filiera che va da 0,6 a 1,0. Secondo le stime, ci sono ancora ampi margini per ridurre le emissioni degli allevamenti e aumentare i sequestri di carbonio delle superfici adibite a pascolo per portare i sistemi produttivi della carne bovina verso il traguardo net zero fissato dagli accordi Cop26 di Glasgow.

Va sottolineato anche il fatto che 2/3 dei terreni agricoli sono dedicati al pascolamento perché non utilizzabili per colture arative. Non è quindi possibile riconvertirli a coltivazioni alimentari. L'allevamento, inoltre, ha il pregio di valorizzare le sostanze azotate vegetali trasformandole in proteine nobili animali.

**Ci sono altri aspetti legati alla sostenibilità ambientale da considerare?**

Sì. Una dimensione non trascurabile dell'impatto economico e ambientale di queste filiere è il contributo che forniscono, sia pure indirettamente, alla fertilizzazione azotata dei campi oltre che al recupero dei residui carboniosi dei reflui sotto forma di fonti di energetiche rinnovabili (biogas e biometano). Inoltre, basandosi sul consumo ideale di alimenti nelle quantità e proporzioni indicate dalla piramide alimentare, la cosiddetta "Clessidra Ambientale" segnala che, su un totale di 24 kg CO<sub>2</sub> equivalenti derivanti dall'intera dieta settimanale, il segmento che comprende carne, pesce, uova, legumi e salumi ha un impatto di 6,7 kg CO<sub>2</sub> equivalenti rispetto a 6,0 kg CO<sub>2</sub> equivalenti del segmento di frutta e ortaggi. Una differenza di circa il 10% soltanto, nonostante la presenza dei legumi nel gruppo di alimenti di origine animale in quanto fonte proteica.

Se assunti nelle giuste quantità i diversi alimenti hanno un "peso ambientale" del tutto simile, omogeneamente distribuito. Questa lettura sostiene l'idea che aderire a un modello alimentare coerente con l'alimentazione mediterranea non è utile solo alla propria salute, ma anche a quella dell'ambiente.

**È ragionevole immaginare che gli aspetti di sostenibilità ambientale possano avere impatto e rilevanza differente nelle varie aree del mondo. Si può fare qualche consi-**

**Carni rosse:  
la ricerca di un  
equilibrio tra  
moderazione nel  
consumo, salute e  
sostenibilità  
ambientale**

**derazione specifica riguardo alla realtà nazionale italiana?**

Sì. L'Italia è particolarmente attenta e virtuosa. A livello mondiale le emissioni di CO<sub>2</sub> riferite a tutta la zootecnia sono del 14,5% (dati FAO), ma i dati Ispra indicano che in Italia questo valore è 5,9%, di cui solo il 3,5% è rappresentato dalle carni (esclusi latte e uova). Per la produzione di carne in Italia, inoltre, si utilizza il 25% di acqua in meno rispetto alla media mondiale, con un notevole impatto positivo per l'ambiente. Sono risultati di cui andare fieri.

**Un tema di grande interesse per il pubblico dei consumatori è rappresentato dai possibili effetti del consumo di carne rossa sulla salute umana. Anche su questo argomento si leggono spesso opinioni discordanti o del tutto opposte. Nel vostro Convegno avete analizzato separatamente cosa dicono gli studi epidemiologici in proposito e quali sono invece le indicazioni di carattere più strettamente clinico e nutrizionale. Può riassumerci che cosa è emerso?**

Abbiamo assistito negli ultimi anni ad alcune estremizzazioni di tipo scientifico, legate anche a una lettura non del tutto corretta dei dati, con estrapolazione di alcune conclusioni arbitrarie che hanno influito anche sulla stesura delle Linee guida. Occorre fare molta attenzione a quale sia il dato scientifico e la sua validità, ricordando che rilevare delle associazioni tra un comportamento e un risultato non vuol dire aver individuato un nesso causale tra il primo e il secondo. Alcuni allarmi circa la pericolosità del consumo di carne rossa per la salute umana si sono rivelati infondati e non supportati da adeguate prove scientifiche né da prove di causalità. In ogni caso, l'eventuale rischio è sempre legato a un consumo "in eccesso" dell'alimento, mai a un consumo moderato all'interno di una dieta variata. Inoltre, si dimentica di dire che l'associazione rilevata può derivare in modo importante dai metodi di cottura (es. carbonizzazione su grill con produzione di sostanze nocive) e da caratteristiche genetiche proprie dell'individuo.

**Quali sono le quantità di carne rossa ritenute appropriate, benefiche per la salute e prive di rischi?**

Assumere con la dieta porzioni di 80-100 g di carne rossa 3-4 volte alla settimana è più che sufficiente a garantire l'apporto di sostanze essenziali per l'organismo, indispensabili soprattutto in alcune fasi della vita come la crescita (bambini e adolescenti), la gravidanza (feto in via di sviluppo) e negli anziani, nei quali le proteine contenute nella carne rossa contrastano l'instaurarsi di sarcopenia (perdita di massa muscolare). La carne rossa si sta rivelando utile anche nel sostenere le funzioni cognitive in età avanzata e nel contrastare la sostituzione della massa muscolare con massa grassa che tende a verificarsi nelle donne in età post-menopausale a causa di una diminuzione della carnosina endogena. La quantità di carne da non superare secondo le Linee guida nell'arco di una settimana è di 300-400 grammi.

**Quali sono le sostanze principali a cui si devono i benefici sulla salute della carne rossa e perché non possono essere facilmente assunte tramite altre fonti alimentari, come molti credono?**

La carne rossa apporta alla nostra dieta proteine di alto valore biologico (tutti i nove aminoacidi essenziali in buone quantità) e micronutrienti molto importanti per la salute umana come il ferro, presente per il 40% nella forma maggiormente biodisponibile per l'organismo (ferro-eme), e le vitamine del gruppo B, in particolare la vitamina B<sub>12</sub>, di cui può arrivare a coprire fino al 100% del fabbisogno giornaliero. Si tratta quindi di un alimento ad alto valore proteico, a equilibrato apporto lipidico, a moderato apporto di colesterolo e ad alto contenuto di ferro e vitamina B<sub>12</sub>. Inoltre è una preziosa fonte di molecole bioattive come carnitina, carnosina e creatina, che svolgono importanti fun-

zioni regolatorie nel metabolismo. Contiene anche peptidi bioattivi che svolgono una significativa azione antiossidante e di inibizione della via dell'infiammazione e peptidi vasoattivi che modulano la pressione in senso ipotensivo. Naturalmente, la composizione chimica della carne rossa varia in funzione della specie e del tipo di taglio.

### **È possibile e semplice ricavare gli stessi benefici nutritivi attraverso un'alimentazione esclusivamente vegetale? Quali possono essere i limiti o gli svantaggi?**

Il rischio di eliminare intere categorie di alimenti dalla propria dieta è di andare incontro a squilibri e carenze che non vengono di solito rilevati e che possono, nel tempo, portare a patologie. Sopperire a carenze alimentari tramite integratori non crea una situazione del tutto equivalente, perché le sostanze che si introducono nell'organismo tramite una forma farmaceutica (es. capsule, compresse) potrebbero non essere assorbite e biodisponibili come quelle contenute nell'alimento e rivelarsi quindi inefficaci. La combinazione di cereali e legumi è spesso indicata come un adeguato sostituto della carne grazie al suo apporto proteico, poiché le carenze di aminoacidi essenziali dei cereali sono coperte da quelle dei legumi e viceversa. Tuttavia è stato calcolato che per ottenere la stessa quantità e varietà di aminoacidi contenuti in una fettina da 70 grammi di carne si dovrebbero consumare 2 porzioni di pasta e fagioli, assumendo una quantità di calorie molto superiore (700 kcal rispetto alle 80 kcal fornite dalla carne). Da questi semplici esempi e da quanto appena descritto si può dedurre come non sia così facile ricostruire in toto le proprietà benefiche per la salute della carne rossa rinunciando a mangiarla.

### **Come si posiziona il consumo di carne rossa all'interno della classifica pubblicata dall'*Institute for health metrics and evaluation* rispetto a tutti gli altri fattori di rischio per la salute nel mondo?**

Questa classifica rivela un aspetto molto interessante. Valutando il numero di morti per 100mila abitanti collegati a un rischio, emerge che è molto più rischioso mangiare troppo poca frutta e verdura che mangiare carne rossa. Una dieta povera di frutta, infatti, conta 46,7 in termini di rischio, la carenza di verdura 24,9, mentre il rischio legato a una dieta ricca di carne rossa è di 1,4. Il valore per la carne trasformata consumata in grande quantità è 9,0. Per confronto, uscendo dall'ambito alimentare, ai vertici della classifica troviamo l'ipertensione (144,6), il fumo (81,2) e una dieta eccessivamente ricca di sodio (51,5).

### **Professore, ha un messaggio conclusivo che vuole trasmettere ai lettori?**

Sì. Vorrei sottolineare come dal punto di vista scientifico ci siano tutte le dimostrazioni sul lavoro silente che la nostra alimentazione svolge sul benessere complessivo della persona. Quanto più la dieta è completa e comprensiva dei tanti elementi indicati dalla piramide alimentare, tanto più l'organismo si abituerà ad assorbire e metabolizzare tutte le sostanze di cui ha bisogno per funzionare in modo ottimale. Le persone vivranno meglio se dispongono di tutti i nutrienti indispensabili per la salute. Oltre a risparmiare sofferenze individuali legate ai problemi che si possono instaurare in caso di carenze, si otterrà anche un beneficio sociale: il sistema sanitario non verrà gravato da patologie prevenibili con uno stile di vita sano. Tra gli alimenti da non trascurare c'è proprio la carne rossa, che non va dimenticata. Le carenze derivanti dalla mancata assunzione possono essere ben più dannose per la salute dei rischi in cui si crede di incorrere mangiandola. Il suo potere nutritivo è talmente elevato da consentire grandi benefici a fronte del consumo di piccole quantità.