



Regione Umbria - Assemblea legislativa

ALIMENTAZIONE: “UNA DIETA GIUSTA NELLA QUANTITÀ E VARIEGATA NELLA QUALITÀ FA BENE ALLA SALUTE” - SOLINAS (PRESIDENTE III COMMISSIONE) SULL'ALLARME LEGATO AL CONSUMO DI CARNI ROSSE E INSACCATI

29 Ottobre 2015

In sintesi

Il presidente della Terza Commissione Attilio Solinas interviene sulla questione posta dall'Oms circa i rischi sanitari legati al consumo di carne rossa e insaccati. Secondo Solinas è un fatto positivo che i mass media abbiano rilanciato la questione puntando il dito sui rischi di un'alimentazione scorretta, “ma è anche importante ricordare che una dieta giusta nella quantità e variegata nella qualità fa bene alla salute ed è un piacere per la nostra esistenza”.

(Acs) Perugia, 29 ottobre 2015 - “È un bene che i mass media ci abbiano avvertito in merito ai rischi di un'alimentazione scorretta, ma è anche importante ricordare che una dieta giusta nella quantità e variegata nella qualità fa bene alla salute ed è un piacere per la nostra esistenza”. Lo afferma il consigliere regionale **Attilio Solinas** (presidente della Terza commissione dell'Assemblea legislativa dell'Umbria) facendo riferimento al recente allarme sanitario dell'Oms sul consumo di carne rossa e insaccati.

Il presidente Solinas spiega dunque che “la carne rossa e qualche porzione occasionale di insaccato si possono mangiare con tranquillità. È importante l'allarme lanciato dall'Organizzazione mondiale della Sanità, anche se sono possibili ripercussioni economiche sulle attività produttive e commerciali del settore, che, peraltro, sviluppano un mercato annuale di oltre 30 miliardi di euro e danno lavoro a migliaia di persone. La virtù come al solito sta nel mezzo e i punti cruciali sono legati, essenzialmente, alle quantità assunte e alle abitudini alimentari quotidiane e durature nel tempo. Nel nord Europa, negli USA e in altre realtà si consumano effettivamente quantità eccessive e costanti degli alimenti sconsigliati dall'Oms, facendo di frequente uso di carne troppo cotta, con metodi di cottura che ne alterano la struttura, come la grigliatura e di insaccati e salumi soggetti a trattamenti vari, come la salatura e l'affumicatura. Noi Italiani siamo orientati per tradizione e cultura alla sana dieta mediterranea (dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco) ricca di fattori protettivi contenuti in frutta fresca, verdura, legumi, carboidrati integrali, olio extravergine d'oliva (ricco di acidi grassi benefici). A volte accompagnata da un (solo) buon bicchiere di vino rosso, che contiene polifenoli benefici per la salute del cuore, presenti anche nella frutta e verdura”.

Solinas fa sapere di aver consultato “la dottoressa Krizia Ferrini, nutrizionista del gruppo 'SmartFood' presso l'Istituto europeo di oncologia (Ieo), la quale mi riferisce in merito alle raccomandazioni del Word Cancer Research Fund: anche lei consiglia di limitare il consumo di carne rossa ed evitare quello di carni lavorate e conservate. L'epidemiologia nutrizionale e le linee guida internazionali per la prevenzione oncologica, afferma la dottoressa Ferrini, concordano già nello sconsigliare il consumo di salumi, insaccati e ogni genere di carne lavorata. Ad oggi non è stato chiarito il meccanismo d'azione, ma bisogna ricordare che tali prodotti non apportano sostanze protettive, anzi in realtà sono prodotti ricchi di sale e grassi saturi, ingredienti che se consumati in eccesso sono fattori di rischio anche per altre patologie, come quelle cardiovascolari”.

Il presidente della Commissione Sanità conclude sottolineando che “per quanto riguarda il consumo di carni rosse fresche, continua la nutrizionista dello Ieo, le linee guida per la prevenzione nutrizionale suggeriscono fino a due porzioni alla settimana seguendo uno stile di vita salutare, con un'adeguata dose di attività fisica, e concentrandosi sulla qualità e varietà della dieta che dovrebbe essere ricca di alimenti di origine vegetale”. RED/MP

Source URL: <http://consiglio.regione.umbria.it/informazione/notizie/comunicati/alimentazione-una-dieta-giusta-nella-quantita-e-variegata-nella>

List of links present in page

- <http://consiglio.regione.umbria.it/informazione/notizie/comunicati/alimentazione-una-dieta-giusta-nella-quantita-e-variegata-nella>