

CARNE ROSSA E AUMENTO DEL RISCHIO DI DIABETE



Recenti evidenze scientifiche hanno fatto emergere una nuova correlazione tra cibo e salute: all'aumentare dell'utilizzo di carne rossa aumenta anche il rischio di sviluppo del diabete di tipo 2.

Uno studio condotto presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health ha evidenziato che chi consuma due porzioni di carne rossa a settimana rischia di sviluppare diabete di tipo 2 in percentuali maggiori rispetto a chi ne consuma una sola porzione, e il rischio aumenta proporzionalmente al crescere delle quantità settimanali consumate.

Tale correlazione vale tanto per la carne lavorata, già sul banco degli imputati per cancerogenicità e rischio dislipidemia, quanto per la carne non processata industrialmente.

Su oltre 215.000 pazienti partecipanti allo studio, più di 22.000 hanno sviluppato diabete di tipo 2 a

distanza di un massimo di trentasei anni, con controlli di followup ogni quattro anni.

Il rischio di insorgenza di diabete tipo 2 è stato quantificato nel 62% in più per i partecipanti che hanno consumato regolarmente quantitativi maggiori di carne rossa.

In particolare ogni porzione aggiuntiva giornaliera di carne rossa lavorata è stata associata a un rischio maggiore del 46% di sviluppare il diabete di tipo 2, mentre per quanto riguarda la carne rossa non lavorata la percentuale scende al 24%.

Al contrario, sempre dallo studio, emerge come la sostituzione di una porzione giornaliera di carne rossa con una fonte proteica alternativa, in particolare legumi, abbassa il rischio di insorgenza del diabete del 30%.