

L'IMPATTO DEI CIBI NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Prosciutto cotto nella lista nera dell'Oms Cosa significa davvero per la nostra salute

di **PRISCILLA RUCCO**

La notizia ha fatto il giro anche dei social media in poche ore, scatenando preoccupazione e dibattito: il prosciutto cotto è stato classificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come cancerogeno di Gruppo 1, lo stesso livello di pericolosità attribuito al tabacco e all'amianto. Per un Paese come l'Italia, dove i salumi sono parte integrante della tradizione culinaria e delle abitudini alimentari quotidiane, l'impatto emotivo è stato immediato.

Prima di cedere all'allarmismo, è fondamentale comprendere cosa significhi realmente questa classificazione. Il Gruppo 1 della Iarc (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) identifica le sostanze per cui esistono prove sufficienti di cancerogenicità negli esseri umani. Tuttavia, essere nello stesso gruppo non significa avere lo stesso livello di rischio: fumare un pacchetto di sigarette al giorno e mangiare occasionalmente prosciutto cotto hanno impatti completamente diversi sulla salute.

Secondo i dati più recenti dell'Oms, aggiornati negli ultimi mesi, il consumo di carni lavorate aumenta il rischio di tumore al colon-retto del 18% per ogni 50 grammi consumati quotidianamente. Una percentuale che, seppur significativa dal punto di vista statistico, va contestualizzata: il rischio assoluto rimane relativamente basso per consumi moderati.

Il prosciutto cotto si trova in buona compagnia nella lista delle carni lavorate considerate cancerogene. Salame, mortadella, bacon, würstel e tutti i prodotti sottoposti a processi di conservazione tramite salatura, affumicatura o aggiunta di conservanti condividono la stessa classificazione. La ragione risiede nei nitrati e nitriti utilizzati per la conservazione, che durante la cottura e la digestione possono formare composti potenzialmente cancerogeni.

Interessante notare che anche le carni rosse fresche (manzo, maiale, agnello) sono sotto osservazione, classificate nel Gruppo 2A come "probabilmente cance-

rogene", un gradino sotto rispetto alle carni lavorate ma comunque oggetto di monitoraggio scientifico.

Mettendo a confronto il prosciutto cotto con altri alimenti, emerge un quadro più articolato e complesso. Le bevande alcoliche, ad esempio, sono anch'esse nel Gruppo 1, con un rischio che aumenta proporzionalmente alla quantità consumata. Secondo studi recenti pubblicati nel 2024, l'alcol è responsabile di circa il 4% di tutti i tumori diagnosticati a livello globale.

Gli esperti di nutrizione sono concordi: il problema non è il singolo alimento, ma la frequenza e la quantità di consumo. "Mangiare un panino con prosciutto cotto una volta a settimana non rappresenta un rischio significativo", spiegano i medici. Il pericolo emerge quando il consumo diventa quotidiano e abbondante, inserito in un contesto alimentare già squilibrato. I dati del World Cancer Research Fund suggeriscono di limitare il consumo di carni lavorate a non più di 20-25 grammi al giorno, equivalenti a circa una fetta sottile. In Italia, secondo le statistiche del 2024, il consumo medio pro capite di salumi si attesta intorno ai 23 chilogrammi all'anno, ben al di sopra delle raccomandazioni. Per molte famiglie italiane, il prosciutto cotto rappresenta molto più di un semplice alimento. È il pranzo veloce dei bambini, la merenda dopo la scuola, l'ingrediente del toast serale. Gli esperti invitano alla cautela: crescere i bambini con consapevolezza alimentare non significa demonizzare singoli alimenti, ma educare a una dieta varia ed equilibrata. La risposta alla classificazione



Peso: 48%

dell'Oms non deve essere l'eliminazione totale dei salumi dalla dieta, ma l'acquisizione di una maggiore consapevolezza nelle scelte alimentari. Alternare le fonti proteiche, preferendo legumi, pesce, uova e carni bianche, ridurre le porzioni e la frequenza di consumo di carni lavorate, aumentare frutta e verdura: sono questi i comportamenti che fanno davvero la differenza nella prevenzione oncologica.

Anche le bevande alcoliche sono nel tanto temuto "Gruppo 1"



Peso: 48%