|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Carni rosse trasformate e non trasformate collegate alla morte da malattie croniche**  *18.5.2017*  Secondo uno studio pubblicato sul ***British Medical Journal (BMJ),*** il consumo di carne rossa trasformata e non trasformata è stato associato a maggiore rischio di mortalità da tutte le cause e anche da cause specifiche in nove diverse malattie croniche, in parte a causa del ferro emico, del nitrato o nitrito, in essa contenuti.  I ricercatori hanno esaminato i dati dietetici provenienti da 536.969 partecipanti nell'ambito dello studio *NIH-AARP Diet and Health Study* e hanno monitorato il consumo di carne e ferro.  I risultati hanno mostrato una maggiore probabilità di morte da condizioni come diabete, malattia di Alzheimer e malattie renali con un aumento del consumo di carni rosse e carni non trasformate e trasformate.  Indipendentemente, il ferro Eme (ferro da fonti di origine animale) e nitriti / nitrati presenti nelle carni trasformate hanno aumentato anche i tassi di mortalità.  I ricercatori sospettano che i meccanismi possibili dietro al rischio elevato di morte siano: introito maggiore di sodio, maggiore stress ossidativo dovuto all'assunzione di ferro e nitrato / nitrito, maggiore assunzione di grassi e le ammine eterocicliche della carne cotta.  A fronte di questi risultati , i ricercatori ha richiesto una revisione immediata delle politiche globali per ridurre il consumo di carne.  *Etemadi A, Sinha R, Ward MH, et al. Mortality from different causes associated with meat, heme iron, nitrates, and nitrites in the NIH-AARP Diet and Health Study: population based cohort study.BMJ. 2017;357:j1957.*  *Potter JD. Red and processed meat, and human and planetary health: contemporary meat consumption harms human health and is equally bad for the planet. BMJ. 2017;357:j2190.​*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | | | |
|  |