

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?

Negli ultimi giorni sui social è circolata la notizia che il prosciutto cotto sarebbe stato classificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un alimento **“cancerogeno di tipo 1”**. In realtà, non si tratta di una novità: già nel 2015 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC), una agenzia di ricercatori in seno all'OMS, [aveva inserito](#) tutte le **carni trasformate** - dal prosciutto crudo al salame, dalla bresaola agli insaccati come wurstel e salsicce - nella categoria dei “cancerogeni certi” per l'uomo. In pratica sappiamo da oltre 10 anni che le carni trasformate sono considerate a livello scientifico cibi che **aumentano la probabilità di insorgenza di alcuni tipi di tumore**, come il cancro al colon o alla prostata. Gli studiosi le definiscono “carni processate”, e includono tutti i tipi di carne non fresca, inclusa la carne in scatola e la carne secca. Rilanciare questa notizia oggi sui social e nei mass media come se fosse una rivelazione dell'ultima ora serve solo a generare traffico web e monetizzazioni delle pagine social, più che vera informazione. Vediamo però di capire meglio la questione, al fine di offrire una divulgazione chiara e senza inutili allarmismi a tutti i nostri lettori.

Carni lavorate e cancerogeni certi

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?



Innanzitutto **inquadrriamo le carni “processate” o “lavorate”**. Cosa sono? Si tratta di tutte le carni che vanno incontro a dei processi di trasformazione di tipo industriale, i quali includono tutte le lavorazioni fatte per migliorarne la conservazione, come l’aggiunta di sale e conservanti come nitriti e nitrati, e quei processi per migliorarne il sapore come la stagionatura, l’affumicatura o la cottura. Nelle carni lavorate rientrano quindi **prosciutto crudo e cotto**, salame, mortadella, speck, pancetta, wurstel, salsicce, carni in scatola e carne secca, affettato di tacchino e altre ancora, in generale tutte le carni non fresche appunto.

Adesso cerchiamo di capire cosa è la classe di sostanze o agenti che l’OMS definisce “cancerogeni di tipo 1”, chiamati anche cancerogeni certi. Gli studiosi dell’OMS definiscono in questo modo le sostanze per le quali esistono dei dati scientifici piuttosto netti e sicuri sul fatto che l’esposizione o assunzione di queste sostanze aumenti la probabilità di sviluppare un tumore. Ad oggi **abbiamo circa 130 cancerogeni certi**, tra i quali l’alcool, il fumo di tabacco, l’amianto, l’arsenico, le aflatossine o i raggi solari UVB. E appunto anche le carni lavorate o processate. Le carni processate sono ritenute cancerogene per alcuni fattori:

- per il fatto di **contenere abbondanti quantità di ferro eme**, la forma di ferro più assimilabile dal corpo umano, necessaria per tutte le reazioni chimiche dell’organismo. Nei cibi vegetali è contenuto invece il ferro non-eme, scarsamente assimilato e

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?

utilizzato dal nostro organismo. L'eccesso di assunzione di ferro eme, che può favorire stress ossidativo e infiammazione della mucosa intestinale, è sospettato dagli studiosi essere una delle cause alla base del meccanismo di sviluppo dei tumori.

- per il fatto di **contenere troppo sale e troppi conservanti come i nitriti e nitrati**. In particolare questi conservanti sono molto chiaramente responsabili della formazione di composti cancerogeni nello stomaco, come le nitrosammine.
- per il fatto di associare un elevato consumo di carni lavorate e insaccati ad una dieta che in genere non è corretta e sana. Gli studiosi ritengono infatti, a ragione, che chi mangia molti salumi, wurstel e insaccati, segua anche regimi alimentari molto sbilanciati, che nel complesso aumentano la probabilità di sviluppare tumori e altre patologie legate all'alimentazione scorretta e ad uno stile di vita non salutare.

A questo punto molte persone potrebbero automaticamente, ed erroneamente, fare un ragionamento del tipo “allora se mangio prosciutto mi viene il tumore”. Questo pensiero è del tutto sbagliato, le cose non stanno infatti così. Un'altra associazione mentale errata che di solito le persone fanno è la seguente: dato che oltre alle carni trasformate nella categoria dei cancerogeni di tipo 1 ci sono anche l'alcool e il fumo, “allora il prosciutto è pericoloso tanto quanto il fumo e l'alcol”. Anche questo è completamente sbagliato, perché fumo e alcool sono dei cancerogeni molto più potenti. Fumo e alcool aumentano la probabilità di contrarre il cancro molto di più di quanto lo facciano le carni trasformate. Fumare sigarette e mangiare panini col prosciutto sono due attività molto diverse tra loro dal punto di vista del rischio.

Qual è il pericolo reale?

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?



Il prosciutto crudo rientra nella lista delle carni lavorate

Vale davvero la pena fare un piccolo approfondimento su questa tematica e capire in maniera sensata come vada inteso e applicato questo principio del prosciutto “cancerogeno”, perché altrimenti si rischia di recepire tutto nella maniera sbagliata e assumere comportamenti estremisti e del tutto fuori luogo, tipo quello di aver paura di mangiare la carne o di escluderla completamente dalla propria alimentazione, che sarebbe davvero insensato, se la decisione è presa per ragioni di salute. Altro discorso, ovviamente, se si decide di rinunciare alla carne per altre motivazioni di tipo etico o ambientale.

Partiamo da un parere autorevole sull’argomento, come ad esempio quello dell’Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (AIRC, da non confondere con la IARC menzionata sopra), che dopo la presa di posizione da parte dell’OMS nel 2015, spiega comunque molto bene in questo suo comunicato ufficiale che le carni conservate (salumi e insaccati) possono incrementare il rischio di contrarre alcuni tumori **solo quando se ne faccia un uso molto frequente** e quindi eccessivo. Inoltre il documento dell’AIRC spiega anche come il rischio tumorale dipenda dal rischio di base che una persona ha di sviluppare un tumore,

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?

quest'ultimo basato sullo stile di vita generale della persona e sulla sua predisposizione genetica per alcuni tipi di cancro (familiarità).

Pertanto è bene stare molto attenti a **non cadere vittima di falsi allarmismi sul consumo di carne**. Quando la carne lavorata (insaccati, prosciutto ecc.) viene classificata nel gruppo 1 delle sostanze cancerogene, non vuol dire che se mangiamo questi alimenti ci verrà sicuramente il cancro. Vuol dire solo che può aumentare, nello specifico del **18%**, come dice la stessa IARC, il rischio relativo di ammalarsi di determinati tumori. È bene dunque tenere presente che i dati diffusi dall'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS si riferiscono a un aumento del rischio relativo di sviluppare un tumore, e non a un aumento del rischio assoluto. La differenza tra i due tipi di rischio è cruciale e la illustrerò ora in maniera molto chiara.

Il rischio assoluto è la percentuale che ha ognuno di noi, a seconda della sua genetica, del suo stile di vita e delle sostanze tossiche a cui è cronicamente esposto, di ammalarsi di un determinato tumore. Questo rischio quindi varia da individuo a individuo. **Non c'è un rischio assoluto valido per tutti insomma**, ma ognuno ha il suo. Il rischio relativo invece è la probabilità che si verifichi un determinato evento in un determinato gruppo di persone rispetto a un altro gruppo con comportamenti, condizioni fisiche e ambienti diversi. Ecco come spiega questa differenza la nostra Agenzia Italiana per la Ricerca sul Cancro: «persone che non hanno familiarità per il cancro del colon e per il cancro in generale, che hanno abitudini di vita salutari (non fumano, fanno esercizio fisico) ma sono consumatori frequenti di salumi, accresceranno il proprio rischio di ammalarsi del 18% circa rispetto a persone con le stesse caratteristiche e abitudini che però non mangiano i salumi. Il rischio di entrambi i gruppi, tuttavia, resterà comunque molto basso perché complessivamente rischio assoluto e rischio relativo sono entrambi bassi. Ciò significa che in termini sia assoluti sia relativi quelle persone non avranno modificato di molto il proprio rischio di ammalarsi di cancro al colon. Viceversa persone che hanno una malattia infiammatoria dell'intestino o un'elevata familiarità per cancro del colon-retto (due condizioni che accrescono di molto il rischio), mangiando insaccati in grande quantità accresceranno il proprio rischio assoluto, relativamente elevato, del 18% di rischio relativo, rispetto a persone che nelle stesse condizioni evitano gli insaccati».

Detto in altre parole, se una persona ha di base un rischio assoluto basso, **poniamo dello 0,6% di contrarre un tumore**, mangiando poi ogni giorno 50 grammi di salumi (questa è la quantità di cui parla l'Agenzia Internazionale sul cancro riferendosi a un consumo elevato di carni lavorate) aumenterà del 18% quel rischio assoluto di base, e ciò significa che dallo 0,6% si passa allo 0,7% di rischio di sviluppare il tumore. Infatti il 18% va calcolato come 18% dello 0,6%, e questo è il risultato finale a cui si giunge. Come si vede, se il rischio di

Il prosciutto cotto è realmente cancerogeno?

base e di partenza (rischio assoluto) è basso grazie a uno stile di vita virtuoso e sano, seppure si consumino i salumi ogni giorno (e va da sé che in una dieta sana non si dovrebbero nemmeno consumare salumi ogni giorno) rimarrà comunque un rischio basso. Viceversa, se il rischio di base di una persona è alto a causa del suo stile di vita non salutare (fumo di sigaretta, sedentarietà, dieta non sana, vita in aree e città molto inquinate etc.), poniamo pari al 20%, consumare 50g di salumi aumenterà questo rischio del 18% e si passa a un rischio reale e complessivo del 24%. Come si vede, l'aumento del rischio è significativamente maggiore tra le persone che hanno un rischio di base (rischio assoluto) già importante.

In conclusione dovrebbe essere ora chiaro che anche se una sostanza o cibo sono riconosciuti come cancerogeni, nella valutazione del rischio di contrarre un tumore non si può mai prescindere dal valutare i reali rischi di base (genetica e stile di vita) e la dose che si assume di quella sostanza o alimento. Diciamo che il prosciutto cotto più un bicchiere di vino o anche due, che sarà mai...poi vuoi non fare l'aperitivo con "due " patatine? E la brioche a colazione ogni giorno, ricca di grassi idrogenati, conservanti e zucchero? E così via. Alla fine la somma di tutto fa una percentuale significativa che può far scaturire una patologia tumorale. Ma la colpa non è più del prosciutto. L'importante è sapere queste cose e i meccanismi con cui funziona l'alimentazione e la salute, poi ognuno decide consapevolmente.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.