



Alimenti di origine animale

I buiatri e l'ALIMENTAZIONE UMANA

Stiamo assistendo in questi ultimi anni, anche se in realtà pochi, a una crescente demonizzazione dei prodotti di origine animale e in particolare di quelli del latte, la carne rossa e suoi derivati.

Risiede ancora nell'immaginario collettivo la certezza che le carni bianche, specialmente se di pollo, siano fatte dando gli ormoni anche se molto meno che in passato. In generale comunque prevale un atteggiamento di sospetta pericolosità di questi alimenti per la salute umana sia da parte dei semplici cittadini che da parte dei medici, che si somma alle preoccupazioni etiche della sostenibilità ambientale e dei diritti degli animali, che hanno ormai moltissime persone.

Lentamente ma progressivamente cresce nell'immaginario collettivo la convinzione che mangiare carne e consumare i prodotti del latte faccia male, a prescindere di quali siano le quantità ingerite giornalmente, mentre che l'astenersi dal farlo sia privo di conseguenze negative. Per ragioni complesse - e senza evocare teorie di complotti - si sta dissolvendo il concetto di uso e di abuso.

La carne rossa, si dice, fa male a prescindere sia che se ne mangi poca sia che se si ecceda.

L'ultima e raffinata "bordata" è stata la notizia riportata da Micaela Cappellini sul Sole 24 Ore del 17 luglio 2018 sulla "presunta decisione" presa dall'Onu di applicare sui formaggi, sull'olio, sul vino e sugli insaccati un'etichetta simile a quella presente sui prodotti a base di tabacco in cui si dice che "nuoce gravemente alla salute".

Dire che fa male, o meglio, che aumenta il rischio delle malattie non trasmissibili, il mangiare grassi (compresi quelli dell'olio d'oliva), zucchero, sale e carni rosse, e che i prodotti del latte sono cancerogeni senza indicarne le quantità può essere un atteggiamento incompetente e superficiale o essere spinto da qualche altra recondita motivazione.

È bene a volte immedesimarsi nei panni di un consumatore, che magari vive nelle aree urbane (in Italia sono poco meno di 40 milioni di individui), a cui vengono fornite notizie che la carne rossa e gli insaccati sono cancerogeni, che il latte provoca tumori come quello alla mammella, alla prostata e al colon-retto. Ora l'Onu-Oms

gli dicono che un eccesso di sale derivante dal consumo di alcuni formaggi come quelli grana e gli insaccati è causa d'ipertensione, e che l'olio d'oliva fa male, e anche la frutta che contiene molto saccarosio.

Ad alimentare la confusione spesso intervengono anche i dietologi che mettono nelle diete prodotti ad alto rischio di residui perché "fuori stagione" e gli oncologi (molti) che sono convinti che i prodotti di origine animale siano tutti cancerogeni. Ci sono poi gli anti-vegani convinti, ma anche molti nutrizionisti, che istillano il dubbio che mangiare tanta frutta faccia male a causa dei molti zuccheri in essa contenuti, che pane e pasta in virtù del glutine che contengono facciano male anche a chi non è celiaco, e poi ancora che i canadesi usano il glifosato per seccare il grano. Alcune di queste cose sono anche parzialmente vere, ma senza i necessari approfondimenti argomentati, si scatena solo la paura.

Paradossalmente, un comune cittadino smarrito e terrorizzato dai prodotti "natural", sia di origine animale che di origine vegetale, perché apparentemente pieni di sostanze tossiche, inevitabilmente si rivolge a prodotti "senza" glutine, "senza" lattosio, ecc... che sono prodotti artificiali e quindi molto meno "natural" perché lavorati, o meglio manipolati profondamente dall'uomo. Questa continua e incessante delegittimazione degli alimenti di base, considerando tali quelli che non devono essere modificati dall'industria prima di essere messi in commercio, sta facendo crescere il mercato dei cibi artificiali, riducendo gli alimenti di base - come il grano, le carni, il latte e i grassi - a semplici e indifferenziabili *commodities* e pertanto soggette alle dinamiche internazionali dei prezzi e sradicate dal luogo d'origine.

A molti di noi buiatri, oltre a curare bovini e bufale che non stanno bene e prevenire le loro malattie, evitare la diffusione di malattie trasmissibili all'uomo e garantire la salubrità degli alimenti di origine animale, spetta forse anche il compito di prendere posizioni quando spesso immotivatamente i media, la pseudoscienza e forse le multinazionali del cibo artificiale "attaccano" gli alimenti di origine animale (più o meno in buona fede).

I buiatri e gli zootecnici conoscono nei dettagli il ciclo di produzione di questi prodotti e di quali eventuali rischi ci siano per salute del pianeta, delle persone e del rispetto della dignità degli animali da reddito. Probabilmente la Veterinaria che si occupa di "food animal" deve fare un ulteriore sforzo cognitivo per apprendere alcuni aspetti fondamentali della nutrizione umana non già per diventare dietologi, quanto per acquisire le conoscenze di quanto siano importanti e indispensabili per la salute umana alcuni dei nutrienti presenti nella carne, nel latte e nelle uova e a che rischio espongono la popolazione le *fake news* sul cibo. La prudenza che contraddistingue la nostra professione deve ribadire forte e chiaro che è la quantità ingerita di qualsiasi nutriente, ma anche di qualsiasi sostanza tossica, che modifica l'impatto da positivo a negativo sulla salute umana. Ci sono organizzazioni e associazioni che difendono gli interessi di chi rappresentano ma a volte utilizzano argomenti che hanno un effetto controproducente verso l'interlocutore. Convincere chi non ha voglia di confrontarsi che mangiare la carne rossa e consumare i prodotti del latte non fa assolutamente male alla salute, finora non ha dato quell'effetto che potrebbe dare un atteggiamento prudente che vede negli abusi delle quantità il vero nemico della salute della gente.

Consigliamo la lettura integrale del volume 114 delle Iarc *monographs* sulla valutazione del rischio oncologico legato al consumo di carne rossa e lavorata pubblicato nel 2018 nella sua versione integrale. Lo studio di questo documento inquadra questo complesso problema a cui è necessario trovare una soluzione che non sia la semplicistica... se è così è meglio diventare vegetariano, anzi, vegano perché anche il latte è cancerogeno. Sdoganare questo importante lavoro scientifico come "stupidaggine" altro non fa che alimentare i contrasti e creare opposte fazioni spinte più dalla voglia di litigare che confrontarsi. Non sappiamo come finirà la discussione iniziata in sede Onu ma sicuramente la buiatria non potrà farsi trovata impreparata e senza validi argomenti anzi meglio soluzioni. ■

Alessandro Fantini

Presidente della Società Italiana di Buiatria



© Valentyn Volkov - shutterstock.com

Cresce nell'immaginario collettivo la convinzione che mangiare carne e consumare i prodotti del latte faccia male, a prescindere di quali siano le quantità ingerite giornalmente.