

Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS) va publica luni un raport care va lansa un semnal de alarma in privinta carnii procesate si a celei rosii, care ar fi la fel de cancerigene ca si fumatul scrie cotidianul britanic The Telegraph. Pe aceasta lista carnea procesata (de tip costita, sunca etc) precum si carnea rosie proaspata va fi inclusa in categoria “cancerigena pentru oameni”, cea mai ridicata treapta de avertizare dintre cele cinci, alaturi de alcool, azbest, arsenic si tigari, potrivit Daily Mail, care citeaza o sursa bine informata.

World Cancer Research Fund (WCRF) a avertizat de mai multi ani ca exista “dovezi puternice” potrivit carora consumul excesiv de carne rosie poate cauza cancer al intestinului.

De asemenea, ar exista “dovezi solide” ca produsele din procesate din carne – chiar si in cantitati mici – ar creste riscul de cancer.

O posibila explicatie este ca pigmentul care da culoarea carnii rosii, hematina, ar putea afecta mucoasa intestinului.

Printre altele, atunci cand carnea este conservata prin afumare, uscare sau saramura, sau prin adaugarea de conservanti, produse cancerigene se pot forma.

De asemenea, studiile arata ca oamenii care consuma multa carne rosie tind sa manance mai putine alimente pe baza de plante, care protejeaza impotriva cancerului.

WCRF sfatuieste consumul a mai putin de 500 de grame (greutate dupa gatire) pe saptamana de carne rosie, precum vita, porc sau miel.

De asemena, consumul de produse procesate din carne precum sunca, costita sau salam ar trebui redus cat de mult posibil.

R.M.

SIRSA:
MedLive.HotNews.ro