

Non solo il prosciutto cotto è cancerogeno: quattro cibi da consumare con moderazione

Carni lavorate sotto la lente dell'Oms e inserite nella stessa categoria del tabacco.

L'immunologo Mauro Minelli spiega i rischi, le corrette abitudini e quali altri quattro alimenti meritano attenzione (Fonte: <https://www.sanitainformazione.it/> 22 gennaio 2026)



Il prosciutto cotto torna periodicamente all'attenzione degli esperti dopo che l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), organismo dell'Organizzazione mondiale della sanità, ha inserito le carni lavorate nel **Gruppo 1**, quello riservato alle sostanze **per cui esiste certezza scientifica del legame con il cancro**. Una classificazione che spesso genera allarme, ma che va letta correttamente: non misura la pericolosità assoluta di un alimento, bensì la solidità delle prove scientifiche disponibili.

A fare chiarezza è **Mauro Minelli**, immunologo clinico e docente di Nutrizione umana alla Lum, che invita a spostare l'attenzione dal singolo alimento alle **abitudini alimentari complessive**.

Cosa significa davvero la classificazione IARC

«È dal 2015 che c'è questa classificazione che torna ciclicamente a spaventare i consumatori. La scienza, tuttavia, non ci sta dicendo che un panino al prosciutto “uccide” quanto una sigaretta, ma che abbiamo la certezza scientifica che un **consumo abituale** di questi prodotti aumenta il rischio di effetti patogeni, **in particolare al colon-retto**».

Il nodo centrale, spiega Minelli, non è il consumo occasionale, ma la **continuità**. Quando i salumi passano da sfizio sporadico a presenza quotidiana - nel toast, sulla pizza, come spuntino - il rischio diventa **misurabile**. È questo il messaggio che emerge con chiarezza dagli studi epidemiologici su cui si basa la valutazione IARC.

Il ruolo dei nitriti nel prosciutto cotto

Nel caso del prosciutto cotto, l'osservazione scientifica si concentra soprattutto **sui processi di lavorazione**. «Il cotto viene trattato con una salamoia che include nitriti (E249, E250). Questi garantiscono il tipico colore rosa e la sicurezza igienica, ma sono i principali responsabili della potenziale formazione di nitrosammine». Le nitrosammine possono formarsi in determinate condizioni, soprattutto nello stomaco, e sono **considerate composti potenzialmente cancerogeni**. Non si tratta di un rischio immediato, ma di un meccanismo che diventa rilevante nel tempo, se l'esposizione è **frequente**.

Le evidenze scientifiche più recenti

La solidità del legame tra carni lavorate e patologie è stata confermata anche da una metanalisi pubblicata su *Nature Medicine* nel 2025. «La classificazione IARC misura la solidità delle prove, non la potenza del cancerogeno. Essere nel Gruppo 1 significa che il **legame tra l'alimento e la patologia è accertato**» sottolinea lo specialista. Lo studio evidenzia che non esiste una soglia di consumo completamente priva di rischi: rispetto a chi non consuma carni lavorate, un'assunzione giornaliera di circa 50-55 grammi è associata a un aumento medio del rischio del 7% per il tumore coloretto e dell'11% per il diabete di tipo 2. Dati che vanno letti con cautela, ma che indicano una direzione chiara: **la frequenza è la variabile decisiva**.

Non solo prosciutto: altri alimenti da tenere sotto controllo

Oltre al prosciutto cotto, esistono altri prodotti che condividono **caratteristiche simili in termini di lavorazione e conservazione**. Minelli specifica che non si tratta di demonizzarli, ma di riconoscerne i limiti nutrizionali. «Non si tratta di “prodotti cattivi” - precisa il medico nutrizionista - ma di tecnologie alimentari necessarie per la conservazione che richiedono un consumo moderato». **Wurstel, carni in scatola, salami industriali, bacon e prodotti affumicati** presentano profili diversi, ma sono accomunati dalla presenza di conservanti, sale e grassi saturi. Elementi che, se inseriti frequentemente nella dieta, possono sommarsi e incidere sulla salute metabolica e cardiovascolare, oltre che sul rischio oncologico.

Strategie per ridurre l'impatto sulla salute

Secondo Minelli, la gestione del rischio passa anche da **scelte pratiche e quotidiane**. «Possiamo mitigare l'impatto metabolico di questi alimenti attraverso abbinamenti strategici che ne

neutralizzino i sottoprodotti». **Vitamina C, fibre e potassio** giocano un ruolo chiave: gli alimenti ricchi di vitamina C **possono inibire la formazione di nitrosammine**, le fibre riducono il tempo di contatto tra la mucosa intestinale e le sostanze potenzialmente irritanti, mentre il potassio aiuta a bilanciare l'eccesso di sodio tipico delle carni lavorate.

Consapevolezza, non proibizionismo

«Il messaggio, ribadito dagli studi su “Nature Medicine”, non è proibizionismo, ma semmai consapevolezza» conclude il medico nutrizionista. Ridurre la frequenza, scegliere prodotti di qualità e curare gli abbinamenti nel piatto consente di **gestire il rischio senza rinunciare ai sapori della tradizione**. È su questo equilibrio, più che sulla demonizzazione dei singoli alimenti, che si gioca oggi il rapporto tra **scienza, alimentazione e salute**.