**Czerwone mięso nie szkodzi zdrowiu? Spór rozgorzał na nowo**

**ik, kf** 02.10.2019, 10:36 *|*aktualizacja: 11:46

**Osoby, które chcą ograniczyć spożycie mięsa ze względów zdrowotnych, nie muszą tego robić. A w każdym razie nie z tego powodu. Z najnowszych badań opublikowanych przez „Annals of Internal Medicine” wynika, że mięso i jego przetwory nie powodują raka, cukrzycy i chorób serca.**

Spór o mięso rozgorzał na nowo. Wg niektórych dietetyków z czołowych uczelni świata – Harvardu, Yale i Stanforda, twierdzenia o tym, że spożywanie czerwonego mięsa jest korzystne dla zdrowia, to nieodpowiedzialność. Jednak główny autor nowego badania prof. Bradley Johnson z Dalhousie University w Kanadzie przekonuje, że wiarygodność takiego twierdzenia nie podlega dyskusji. Wspiera go w tym Christine Laine, redaktor naczelna „Annals of Internal Medicine”.

Z najnowszych analiz wynika, że osoby dorosłe spożywające umiarkowane ilości czerwonego mięsa i jego przetworów, czyli trzy lub cztery razy tygodniowo, nie muszą się obawiać, że to zaszkodzi ich zdrowiu. Przy takim spożyciu nie grozi im rak, cukrzyca czy choroby sercowo-naczyniowe. Jedynie niektórzy powinny ograniczyć spożycie bekonu i wędliny, bo im faktycznie może to szkodzić, np. z powodu nadciśnienia tętniczego krwi.

– Polegając na tych badaniach nie możemy powiedzieć z całą stanowczością, że spożywanie mięsa i jego przetworów powoduje nowotwory, cukrzycę i choroby serca – podkreśla prof. Bradley Johnson.

Nie zgadza się z tym prof. Frank Hu z Harvard T.H. Chan School of Public Health.

 „Z punktu widzenia zdrowia publicznego - podkreślił - nieodpowiedzialne i nieetyczne jest publikowanie zaleceń dietetycznych równoznacznych z promowaniem spożycia mięsa, nawet jeśli dowody w tej sprawie pozostawiają pewne wątpliwości”. Tego samego zdania jest inny znany dietetyk prof. David Katz z Yale University School of Medicine.

Międzynarodowa Agencja badań nad rakiem (IARC) oraz Światowy Fundusz Badań nad Rakiem (WCRF) zgodnie twierdzą, że czerwone mięsa może lub wręcz zwiększają ryzyko raka. Według WCRF, tygodniowo można spożywać nie więcej niż 0,5 kg wieprzowiny, wołowiny lub jagnięciny.

W styczniu 2019 r. panel ekspertów opublikował na łamach prestiżowego pisma „Lancet” rekomendację, że ze względów zdrowotnych, jak również z uwagi na ochronę środowiska, należy zmniejszyć spożycie czerwonego mięsa o połowę, a jednocześnie dwukrotnie zwiększyć konsumpcję orzechów, warzyw i owoców.

W najnowszych międzynarodowych badaniach, w których uczestniczyli specjaliści z Kanady, Hiszpanii oraz Polski (Małgorzata M. Bala z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie), przeprowadzono metaanalizę badań obserwacyjnych i randomizowanych, którymi objęto 54 tys. osób.

Badania randomizowane wykazały, że statystycznie nie ma istotnego powiązania między spożyciem czerwonego mięsa oraz większym ryzykiem zachorowania na nowotwory, cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe. W przypadku badań obserwacyjnych zauważono jedynie nieznaczne zmniejszenie ryzyka zdrowotnego dzięki zmniejszeniu spożycia tych produktów, jednak wniosek ten - zwrócono uwagę - jest „obarczony dużą niepewnością”.

"Naszą główną rekomendacją dla większości osób, choć nie dla wszystkich, jest to, że dalsze spożywanie czerwonego mięsa i jego przetworów jest najlepszym rozwiązaniem" - podkreśla bezkompromisowo prof. Bradley Johnson.

Specjalista ten ma też swoich zwolenników. Ian Johnson z Britain's Quadram Institute of Bioscience w wypowiedzi dla Reutersa wyraził nadzieję, że najnowsze badania pomogą wykorzenić nieprawdziwe twierdzenia, że czerwone mięso jest równie rakotwórcze jak palenie papierosów, a bekon nas zabija.

Zdaniem Christine Laine, redaktor naczelnej „Annals of Internal Medicine”, jest wiele powodów, żeby zmniejszyć spożycie mięsa, jednak nie ma wciąż wystarczających dowodów, że należy to zrobić z powodów zdrowotnych. Wszelkie rekomendacje - dodaje - muszą być poparte silnymi dowodami naukowymi.

– Za zmniejszeniem spożycia mięsa na świecie przemawiają natomiast silne argumenty ekologiczne i etyczne – stwierdza Ian Johnson.

**Tłumaczenie PZZHiPD**

***FINANSOWANE Z FUNDUSZU PROMOCJI MIĘSA DROBIOWEGO***