



Carne rossa e processata, quale rischio per la salute mentale?

I risultati di una meta-analisi su oltre 200mila persone

La depressione è una delle principali cause di malattia nel mondo con circa 260 milioni di soggetti affetti. La patologia depressiva costituisce la seconda principale causa di morte tra i soggetti di età compresa tra 15 e 29 anni. Tuttavia, sebbene sia una patologia ad alta incidenza, mortalità e impatto in termini di sanità pubblica, ancora poco è noto sulla sua eziologia. Precedenti studi hanno messo in evidenza come l'interazione tra fattori genetici, biologici, sociali e stili di vita abbiano un ruolo determinante nel meccanismo eziopatogenetico. Stato infiammatorio e alimentazione rappresentano, nell'ambito dei fattori biologici e degli stili di vita quelli, ad oggi, maggiormente studiati. Se si prende in considerazione l'alimentazione, i potenziali meccanismi biologici alla base dell'associazione tra dieta e depressione non sono ancora del tutto noti, tuttavia, precedenti studi hanno ipotizzato il coinvolgimento di alcuni alimenti nella sintesi di monoamine, nei processi infiammatori, nella regolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e nella neurogenesi. Studi più recenti, invece, si sono concentrati sul ruolo della permeabilità intestinale e del microbiota, oltre che sull'interconnessione tra intestino e cervello (gut-brain axis). In particolare, diete ad alto consumo di cibi raffinati e trasformati, nonché di prodotti ad alto contenuto di grassi e zuccheri, sono state associate ad un maggior rischio di depressione. In una recente revisione sistematica della letteratura con relativa meta-analisi è stata valutata l'associazione tra consumo di carne rossa e processata e il rischio di sviluppare depressione (incidente e prevalente) (1). Le carni rosse e processate sono, infatti, alimenti il cui consumo elevato, tipico della cosiddetta dieta occidentale, potrebbe essere associato a stati pro-infiammatori. La revisione ha incluso solo studi condotti sulla popolazione adulta generale e pazienti ospedalieri. Gli autori hanno consultato tre banche dati (PubMed/Medline, EMBASE and Scopus), identificando un totale di 1.684 articoli. Alla fine del processo di selezione, 17 lavori sono stati inclusi nell'analisi finale. Un maggior consumo di carni rosse e processate è risultato associato a più alta incidenza nella misura dell'8% (Pooled effect size in complessivi 241.738 soggetti = 1.08 [(95% CI = 1.04; 1.12), p -value < 0.001]). Gli autori hanno effettuato una serie di analisi di sensibilità sia applicando l'analisi ad effetti fissi che random, ottenendo risultati sovrapponibili. Nell'analisi stratificata per sesso, gli autori non hanno trovato differenze significative.

In conclusione, i risultati ottenuti mostrano come le carni rosse e processate rappresentino un potenziale fattore di rischio, sebbene l'effetto sia piuttosto contenuto. Tuttavia, è da tenere presente che nonostante l'effetto sul singolo soggetto sia ridotto, l'effetto di popolazione che se ne ottiene è molto maggiore; tanto più che, come detto, la depressione rappresenta la principale causa di *burden* di malattia nel mondo. Questi risultati non devono indurre a semplificazioni che portino a raccomandare l'eliminazione completa di categorie alimentari dalla nostra alimentazione. Una dieta equilibrata, e il modello alimentare Mediterraneo ne è un chiaro esempio sostenuto da numerosissime evidenze scientifiche, rimane il migliore approccio possibile al fine di soddisfare efficacemente i fabbisogni dell'intero organismo, contribuendo al mantenimento dello stato di salute e alla prevenzione di numerose patologie.

Daniele Nucci, Istituto Oncologico Veneto IOV IRCCS

Vincenza Gianfredi, Università Vita-Salute San Raffaele, Milano



1. Nucci D, Fatigoni C, Amerio A, Odone A, Gianfredi V. Red and Processed Meat Consumption and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Sep 14;17(18):E6686. doi: 10.3390/ijerph17186686.