

Title: 8 motive pentru a evita mezelurile

Subtitle: Idei de orientare in piata

Author: nutrizzia

Date: 22/10/2008

URL: <http://www.nutrizzia.com/cuprins/zzmancare/view.article.php/c3/13>

Citind eticheta mezelurilor, descoperim ca acestea sunt un amestec de carne, slanina, apa, in proportii variabile. Spre finalul listei de ingrediente gasim sare, coloranti (carmin), conservant (nitrit de sodiu) si potentiator de aroma (glutamat monosodic - MSG), uneori si agenti de afumare. In general lista valorilor nutritionale releva un continut mare de grasimi – xx-zz%. Ce trebuie sa stim despre mezeluri: 1) Sunt alimente inalt procesate. Absolut toti nutritionistii recomanda evitarea alimentelor cu procesare complexa. 2) Contin sare, grasimi animale, **colesterol**, adesea in cantitate suficienta pentru a produce probleme bolnavilor de inima sau celor cu hipertensiune.

Sarea este implicata in aparitia tensiunii arteriale, iar grasimile animale in aparitia bolii de inima. Ele ar trebui evitate, iar mezelurile constituie o sursa suplimentara de sare destul de greu de controlat.

3) Toate mezelurile, indiferent ca este vorba despre salam, carnati, sunca de diverse tipuri, pastrama, parizer sau toba contin **nitritul de sodiu**. Centrul pentru Stiinta in Inteses Public (CSPI) din SUA recomanda evitarea completa a nitritului de sodiu, considerand ca este nesigur, riscant si foarte prost testat. Nitritul de sodiu este preferat de producatori. Este ieftin, are o aroma placuta si coloreaza mezelurile in roz. Fara nitrit de sodiu sunca ar avea o culoare gri-murdar. In mediul acid din stomac nitritul de sodiu din mezeluri reactionaza cu aminoacizi si duce la formarea de N-nitrozamine. 4) Incalzirea la temperatura inalta a mezelurilor duce la formarea de **nitrozamine** (–clasicele ouã prajite cu cabanos, sunca, muschi, kaiser etc.). Se formeaza totodata si compusi aromatici policiclici cu rol cancerigen. Nitrozaminele sunt cancerigene si reprezinta probabil unul dintre motivele pentru care mezelurile sunt implicate in aparitia diverselor tipuri de cancer.

5) Astfel, multiple studii recente au aratat ca un consum relativ mic de mezeluri (50-100g de mezeluri pe zi, timp de 8 ani) creste riscul de cancer gastric cu 145%, cancer pe colon cu 50%, cancer pulmonar cu 16%, cancer pancreatic cu 68%, cancer mamar cu 64%, cancer prostatic cu 124%.

6) Mezelurile sunt implicate si in **aparitia bolii BPOC (boala pulmonara cronica obstructiva)**. Un consum de 14 portii de mezeluri pe luna creste cu 78% riscul de BPCO. Boala pulmonara cronica obstructiva este o maladie grava, reprezentand una din primele 5 cauze de deces din tarile din vest. Se manifesta prin scaderea capacitatii organismului de a mentine o concentratie normala de oxigen in sange, datorita obstructiei progresive si invariabile a cailor respiratorii. Duce la o invaliditate crescuta, costuri socio-economice imense si o mortalitate de 30-40% la 5 ani de la depistare.

7) Consumul de mezeluri in timpul sarcinii creste cu 68% riscul de tumora pe creier a copilului, in primii ani de viata. 8) La mezeluri sunt adaugate si alte substante pentru a modifica efectul nitritului de sodiu. Producatorii urmaresc acum sa reduca nivelul de nitrozamine ce se formeaza in stomac, adaugand **acid ascorbic** sau **acid eritorbic** diverselor tipuri de sunca. Efectul advers al folosirii acestor substante pe termen lung este necunoscut. **Bibliografie:**

1) Centre For Science In The Public Interest. Food Safety. Food aditives

2) PLoS Med. 2007 Dec;4(12):e325. A prospective study of red and processed meat intake in relation to cancer risk

3) Nutr Cancer. 2008 Mar-Apr;60(2):131-44. Processed meat and colorectal cancer: a review of epidemiologic and experimental evidence

4) Carcinogenesis. 2007 Jun;28(6):1210-6. Epub 2007 Feb 2. Processed meat intake, CYP2A6 activity and risk of colorectal adenoma

- 5) Cancer Causes Control. 2007 Feb;18(1):41-50. Meat and dairy consumption and subsequent risk of prostate cancer in a US cohort study
- 6) J Natl Cancer Inst. 2006 Mar 1;98(5):345-54. Meat intake and risk of stomach and esophageal adenocarcinoma within the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition (EPIC)
- 7) Br J Cancer. 2007 Apr 10;96(7):1139-46. Meat consumption and risk of breast cancer in the UK Women's Cohort Study
- 8) J Natl Cancer Inst. 2005 Oct 5;97(19):1458-65. Meat and fat intake as risk factors for pancreatic cancer: the multiethnic cohort study
- 9) Am J Respir Crit Care Med. 2007 Apr 15;175(8):798-804. Epub 2007 Jan 25
- 10) Neuroepidemiology. 2004 Jan-Apr;23(1-2):78-84. A meta-analysis of maternal cured meat consumption during pregnancy and the risk of childhood brain tumors **Autor: Andrei Laslau**