Carne rossa: è davvero pericolosa?

Data 16 giugno 2024
Categoria scienze_varie

Uno studio dimostra che le risposte a questa domanda sono diverse a seconda di come si analizzano i dati.

Le linee guida raccomandano di limitare la carne rossa perché vari studi hanno evidenziato che un consumo eccessivo è associato a vari esiti clinici negativi. Tuttavia si tratta di studi di tipo osservazionali che, è noto, possono essere gravati da vari tipi di bias. Il più conosciuto è il bias di selezione: in pratica le persone che consumano più carne rossa potrebbero adottare altri comportamenti non salutari rispetto a chi non la consuma oppure ne fa un uso molto moderato. In altre parole non è tanto la carne rossa a spiegare l'eccesso di eventi avversi quanto altri fattori di confondimento. Teoricamente sarebbero necessari degli studi clinici randomizzati e controllati (RCT) in cui i gruppi confrontati sono del tutto paragonabili. Ma, per quanto riguarda il consumo di carne rossa, gli RCT non sono realizzabili, per evidenti ragioni.
Tuttavia il bias di selezione non è l'unico che va tenuto in considerazione quando si interpretano gli studi osservazionali. Vi è un altro fattore: il **modo con cui vengono analizzati i dati**. Lo suggerisce uno studio recente che dimostra che i risultati finali dipendono molto da come si sceglie di analizzare i dati disponibili. Gli autori di questo studio affermano che vi sono moltissimi metodi per analizzare i dati raccolti in uno studio osservazionale ed hanno applicato questi metodi (tutti corretti dal punto di vista statistico) agli studi sui rapporti tra consumo di carne rossa non processata e mortalità. In pratica hanno valutato una revisione sistematica di 15 studi in cui erano stati utilizzati ben 70 modalità diverse di analisi dei dati. La scoperta è stata davvero interessante: si è visto che il consumo di carne rossa non processata poteva essere associato ad un aumento del rischio di mortalità precoce (HR 2,31) oppure a una riduzione del 37% (HR 0,63). Insomma a seconda del modo usato per analizzare i dati il consumo di carne rossa poteva essere associato a una riduzione oppure a un aumento di più di 2 volte della mortalità precoce. Come dire che non si sa se la carne rossa faccia bene o faccia male.
Ma gli autori non si sono limitati a questo: hanno calcolato quante combinazioni erano possibili utilizzano tutti i 70 modi di analizzare i dati e hanno trovato un numero così elevato che non possiamo neppure immaginare. Per non complicare troppo la questione si sono limitati ad utilizzare "solo" 1208 di queste combinazioni. Con queste combinazioni hanno analizzato i dati di uno studio longitudinale che si era svolto tra il 2007 e il 2014 (studio NHANES). Facendo la media di tutti i risultati possibili si è visto che il consumo di carne rossa non processata portava ad una riduzione della mortalità precoce del 6%, ma tale risultato non era statisticamente significativo (HR 0,94; IC95% 0,83-1,05). In altre parole la carne rossa non processata potrebbe ridurre la mortalità precoce del 17% oppure potrebbe aumentarla del 5%. Nello specifico nel 64% delle analisi vi era una riduzione della mortalità e nel 36% un aumento, però solo nel 4% questi dati erano statisticamente significativi.
Chedire?
Questo studio potrebbe sembrare solo un mero esercizio di abilità statistica, ma, a nostro avviso, è estremamente interessante perché ci dice alcune cose.
La prima è di carattere generale. Quando interpretiamo i risultati di uno studio osservazionale pensiamo sempre che questi risultati possono essere solo uno dei molti possibili e che utilizzando metodi di analisi diversi da quelli utilizzati dagli autori potremmo giungere a conclusioni opposte. Questo dovrebbe indurci ad adottare sempre il "dubbio cartesiano" e a pensare che le certezze sono davvero poche. Purtroppo in molti campi della medicina vi sono poche evidenze derivanti dagli RCT e molto spesso dobbiamo basarci solo su studi di tipo osservazionale: un sano atteggiamento di cautela nell'interpretazione dei risultati è sempre un buon metodo per evitare di dare risposte certe a domande che non hanno una soluzione univoca.
L'altra cosa che ci dice questo studio è più specifica: in realtà non sappiamo con certezza, nonostante la mole di osservazioni a disposizione, se il consumo di carne rossa non processata sia davvero dannoso e non, al contrario utile. In questo ci viene in aiuto il "buon senso" dei nostri padri che affermavano che "è la dose che fa il veleno". Per i pazienti un consiglio: consumate pure la carne rossa se vi piace, senza però esagerare. Probabilmente l'impatto sulla salute sarànullo.
Per chi volesse approfondire questi aspetti consigliamo la lettura integrale dello studio qui recensito.

RenatoRossi

Bibliografia

1. Wang Y, Pitre T, Wallach JD, de Souza RJ, Jassal T, Bier D, Patel CJ, Zeraatkar D. Grilling the data: application of specification curve analysis to red meat and all-cause mortality. J Clin Epidemiol. 2024 Apr;168:111278. doi: 10.1016/j.jclinepi.2024.111278. Epub 2024 Feb 12. PMID: 38354868.