



Uno studio inglese ha analizzato 3mila dodicenni arrivando alla conclusione che se da bambine si mangia molta **carne**, il **menarca** (inizio del ciclo mestruale) arriva prima che nelle altre.

Secondo la ricerca, pubblicata su Public Health Nutrition, otto porzioni alla settimana all'età di 3 anni e dodici a 7 aumenta la probabilità di avere mestruazioni anticipate fino al 75%.



Nell'ultimo secolo è diminuita di molto l'età in cui compare il primo ciclo mestruale, mentre negli ultimi anni si riscontra una stabilizzazione dell'età, dovuta molto probabilmente al consumo di carne.

Come si spiega il legame tra carne e menarca?

Secondo i ricercatori la risposta sta nel fatto che la carne sia ricca di zinco e ferro, due elementi indispensabili per la gravidanza. un alto livello dei due elementi in età precoce può indurre il fisico a pensare che si è pronte a una gravidanza, dando quindi il via al ciclo mensile.

Fonte: [AGI](#)