



Claudio Della Volpe  
UNITN, SCI, ASPO-ITALIA  
claudio.dellavolpe@unitn.it

## IL CIBO ULTRAPROCESSATO FA MALE

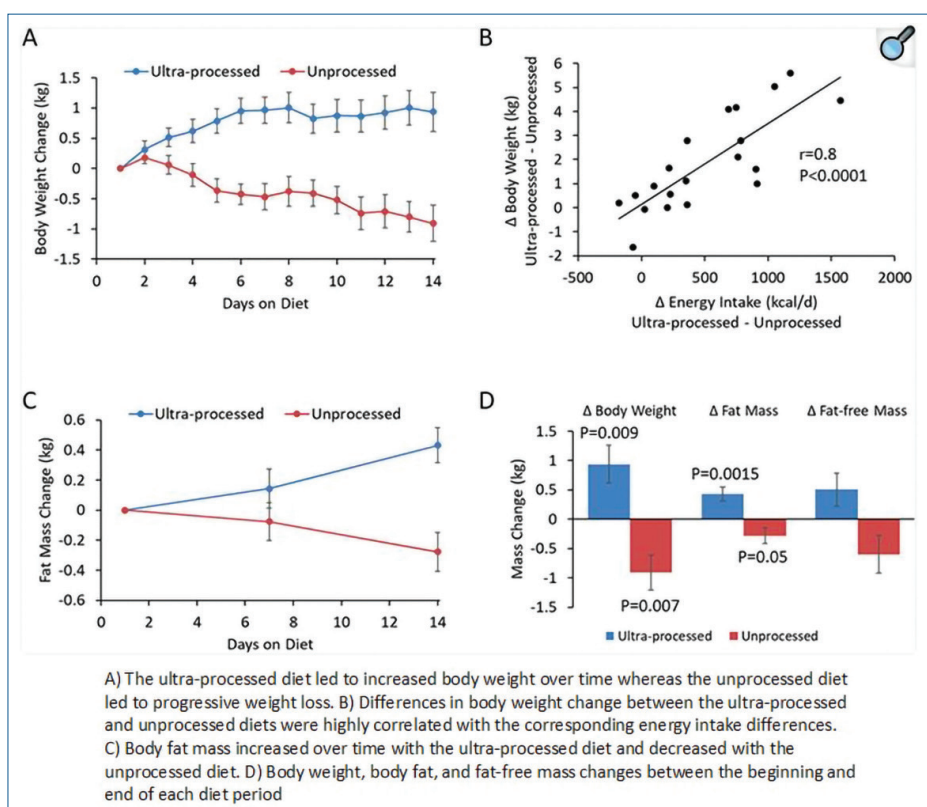


gono una lunga lista di ingredienti (da cinque in su) di cui molti sono additivi artificiali (coloranti, emulsionanti, edulcoranti o addensanti) usati allo scopo di esaltarne i sapori e renderne più gradevole la consistenza (fonte <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31105044/>).

Esistono definizioni molto precise di cibo ultraprocesso (UPF) per esempio nell'articolo di Monteiro ed altri che si richiama alla lista denominata NOVA. Dicono gli autori: "Un modo pratico per identificare un prodotto ultra-processato è quello di verificare se il suo elenco di ingredienti contiene almeno un elemento caratteristico del gruppo di alimenti ultra-trasformati NOVA, vale a dire sostanze alimentari mai o raramente utilizzate in cucina (come lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, oli idrogenati o interesterificati e proteine idrolizzate),

Sia l'ultimo numero di *The Lancet* che un recente rapporto dell'Istituto Ricerche Mario Negri condannano senza scampo il cibo ultraprocesso.

Cosa è il cibo ultraprocesso e come c'entra la chimica? Importante una definizione chiara, altrimenti si potrebbe capire che tutti i cibi processati dall'industria sono classificabili come ultraprocessati, UPF; ma non è assolutamente così, molti processi chimici applicati al cibo sono fondamentali, ma un loro eccesso no. Sono "cibi ultra-processati" (UPF) tutti quegli alimenti confezionati che hanno subito diversi (NdA: nel senso di numerosi e differenti fra di loro) processi di trasformazione industriale. Processi che possono modellare, sottrarre o aggiungere sostanze, raffinare, modificare la struttura dei cibi fino a trasformarli nei prodotti confezionati che appaiono sulle nostre tavole. I cibi ultra-processati conten-





oppure classi di additivi progettati per rendere il prodotto finale appetibile o più attraente (come aromi, esaltatori di sapidità, coloranti, emulsionanti, sali emulsionanti, dolcificanti, addensanti e agenti antischiUMA, di carica, carbonatanti, schiumogeni, gelificanti e agenti di rivestimento)".

Proprio il 1° aprile di quest'anno si conclude il decennio dedicato dalla Nazioni Unite alla nutrizione, come parte degli obiettivi della Sostenibilità; in occasione di questa iniziativa è stato pubblicato un testo che racchiude **i principi generali di guida per una nutrizione adeguata**, nell'ambito dei quali è stata introdotta la lista NOVA.

Tra le evidenze più importanti emerse dallo studio di Hall (citato per primo) il fatto che *la densità energetica dei cibi ultra-processati sia un fattore chiave nel loro impatto sull'aumento di peso (e sulla salute)*: gli UPF (esclusi i liquidi) hanno una densità di circa 2,15 kcal per grammo, quasi il doppio rispetto agli alimenti non o minimamente trasformati, che ne contengono circa 1,15 (Fig. 1).

Mentre è chiaro che una dieta con troppi UPF è povera di cibi naturali, è meno chiaro cosa aggiungano ahimè i processi chimici *troppo numerosi*. Gli UPF sono fortemente influenzati dalla chimica attraverso la loro formulazione industriale, che utilizza additivi, emulsionanti, aromi e coadiuvanti tecnologici che alterano chimicamente gli ingredienti, causando disturbi metabolici, infiammazioni, alterazioni del microbioma intestinale e potenziali interferenze ormonali (disturbi endocrini), con ripercussioni sulla chimica cerebrale (dipendenza) e sulla salute generale attraverso la lisciviazione chimica dalla plastica. La relazione è bidirezionale: gli UPF creano esposizioni chimiche dannose nell'organismo e sono collegati a malattie croniche attraverso il loro complesso impatto biochimico.

#### ESEMPI

- |   |   |
|---|---|
| • snack confezionati grassi, dolci, salati o salati   | • carne, pesce e verdure preconfezionati (confezionati)   |
| • biscotti  | • pizza e primi piatti pronti   |
| • gelati e dessert surgelati  | • hamburger precotti, hot dog, salsicce   |
| • cioccolatini, caramelle e dolci in generale   | • nuggets e bastoncini di pollo e pesce precotti  |
| • cola, soda e altre bevande gassate  | • altri prodotti di origine animale ottenuti da scarti  |
| • bevande "energetiche" e sportive  | • pane confezionato, panini per hamburger e hot dog   |
| • zuppe, noodles, salse, dessert, miscele per bevande e condimenti in scatola, confezionati, disidratati (in polvere) e altri prodotti "istantanei" | • prodotti da forno realizzati con ingredienti quali grassi vegetali idrogenati, zucchero, lievito, siero di latte, emulsionanti e altri additivi |
| • yogurt zuccherati e aromatizzati, compresi gli yogurt alla frutta   | • cereali e barrette per la colazione   |
| • bevande a base di latte, compresi il latte al cioccolato  | • formule e bevande per l'infanzia e frullati sostitutivi dei pasti (ad es. "slim fast")  |
| • succhi zuccherati   | • pasticcini, torte e preparati per torte   |
| • margarina e creme spalmabili  | • bevande alcoliche distillate come whisky, gin, rum, vodka, ecc.   |

Fig. 2 - Da [4]

Composizione chimica e lavorazione fanno la differenza.

•Frazionamento e modifica: gli alimenti integrali vengono scomposti (frazionati) e alterati chimicamente (ad esempio, idrogenazione) in sostanze come sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, proteine isolate e amidi modificati.

•Additivi: emulsionanti, stabilizzanti, coloranti artificiali, aromi e conservanti vengono aggiunti per migliorare la consistenza, il gusto e la durata di conservazione, agendo come sostanze chimiche industriali.

•Tecniche industriali: l'estrusione, lo stampaggio e la frittura ad alta temperatura creano nuovi composti chimici, come i prodotti della reazione di Maillard, che influenzano il sapore e la doratura.

In sostanza, gli UPF sono caratterizzati da un'ampia manipolazione chimica, che introduce una va-

## Sono UPF:

- barrette ai cereali, barrette sostitutive dei pasti
- fiocchi di mais glassati e alcuni cereali zuccherati per la colazione
- pane in cassetta confezionato (anche se integrale)
- yogurt (anche magri) alla frutta zuccherati e aromatizzati
- purè di patate istantaneo, polenta istantanea
- sughi pronti
- crackers
- chips legumi
- zuppe o minestre istantanee
- succhi di frutta industriali
- vegan burger o simili
- gallette di riso
- fette biscottate
- alcuni omogeneizzati

## NON SONO UPF:

- frutta, verdura e legumi in scatola
- formaggi
- pane
- pesce in scatola
- bevande alcoliche come vino e birra

### Riduciamo i cibi UPF nella nostra dieta

Fig. 3 - Da [6]

sta gamma di sostanze chimiche non alimentari e composti naturali alterati che alterano la biochimica umana e la salute a lungo termine, secondo il **National Institutes of Health (.gov)**.

Mentre molti di noi discutevano o si accapigliavano sul sì e no alla dieta mediterranea o sulla piramide alimentare i cibi ultraprocesati entravano e conquistavano il mercato del cibo anche familiare con effetti potenzialmente distruttivi specie sulla salute dei piccoli e degli anziani. Il sistema NOVA classifica i cibi in 4 gruppi e i cibi UPF costituiscono il 4 gruppo; estraiamo la lista originale del 4 gruppo dal documento (Fig. 2).

Ma anche alimenti “insospettabili” spesso consigliati dai nutrizionisti nelle diete o pubblicizzati come sani e naturali. Si tratta di alimenti poveri di calorie, certo, ma comunque non sani perché hanno subito *lunghe e ripetute lavorazioni industriali* (Fig. 3).

Riduciamo i cibi UPF nella nostra dieta.

*“Un consiglio che possiamo dare per ridurre il consumo di cibi ultra-processati - afferma Carlotta Franchi, responsabile del Laboratorio di Farmacoepidemiologia e Nutrizione Umana dell'Istituto Mario Negri - è quello di imparare a leggere con attenzione le etichette alimentari per fare acquisti consapevoli. È importante cercare di riempire il carrello della propria spesa prevalentemente con cibi freschi o minimamente processati come frut-*

*ta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e carne magra, da cucinare a casa. È anche importante imparare a pianificare i pasti, così da non trovarsi a dover ricorrere a soluzioni rapide e poco salutari, al di fuori dell'ambiente domestico. Inoltre iniziare a fare piccoli cambiamenti, come sostituire uno snack confezionato con della frutta o uno yogurt naturale, può fare una grande differenza nel tempo. E per le mamme è importante adottare ed educare i loro bambini ad uno stile alimentare sano fin dai primi mesi di vita, in modo da non trascinare abitudini scorrette negli anni a venire.”*

## BIBLIOGRAFIA

- [1] <https://www.airc.it/news/i-cibi-ultraprocessati-finiscono-ancora-sotto-processo>
- [2] <https://publichealth.jhu.edu/2025/what-are-ultra-processed-foods>
- [3] <https://www.theguardian.com/food/2023/sep/06/ultra-processed-foods-the-19-things-everyone-needs-to-know>
- [4] <https://ecuphysicians.ecu.edu/wp-content/pv-uploads/sites/78/2021/07/NOVA-Classification-Reference-Sheet.pdf>
- [5] <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11575809/>
- [6] <https://www.marionegri.it/magazine/cibi-ultra-processati-quali-sono>