



IL CIBO ULTRAPROCESSATO FA MALE



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

Cosa è il cibo ultraprocessoato e come c'entra la chimica? Importante una definizione chiara, altrimenti si potrebbe capire che tutti i cibi processati dall'industria sono classificabili come ultraprocessoati, UPF; ma non è assolutamente così, molti processi chimici applicati al cibo sono fondamentali, ma un loro eccesso no. Sono "cibi ultraprocessoati" (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 ultraprocessoati contengono 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 ultraprocessoato (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),

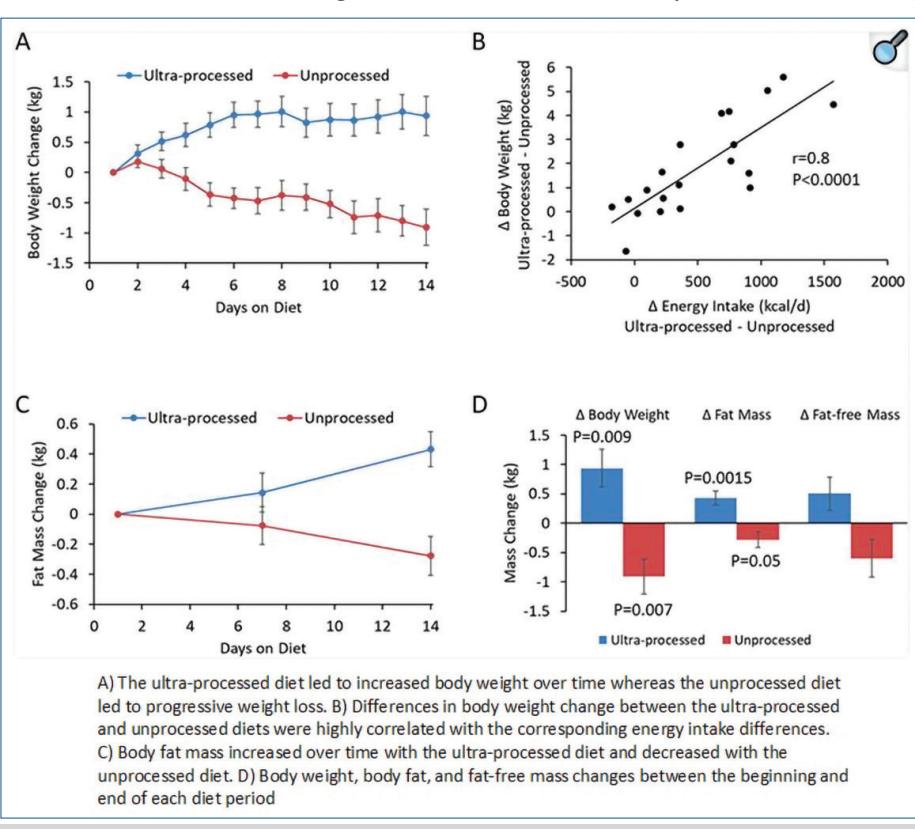
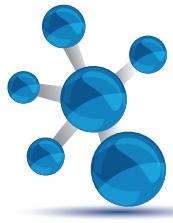


Fig. 1 - Da [2]



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

LA CHIMICA ALLO SPECCHIO

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 ultraprocessati 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>