



## **Alimenti ultra-processati**

### ***Allarme, paura o consapevolezza?***

*Disegnati per essere irresistibili, come lo era Jessica Rabbit - protagonista del celebre film uscito alla fine degli anni '80 "Chi ha incastrato Roger Rabbit" - per essere cattiva.*

*Del resto, un po' "cattivi by design" sembrerebbero esserlo anche loro: gli alimenti ultra-processati. Possiedono il mix perfetto di dolce, salato e grassi, hanno la consistenza ideale, sono convenienti in termini economici e di tempo, sono semplici da consumare: apri e mangi, al massimo prima li devi scaldare, spesso solo nel forno a microonde.*

Sono tuttavia anche altamente sconsigliati da nutrizionisti, dietologi, e spesso anche da medici in generale.

Negli anni, infatti, si sono accumulati studi da diverse parti del mondo che hanno evidenziato gli effetti negativi per la salute di un'alimentazione fortemente basata su questo tipo di alimenti, come quella di molti paesi occidentali, anche europei.

Negli Stati Uniti, per esempio, questi rappresentano più del 50 per cento della dieta della popolazione, in Europa a consumarne di più sono gli uomini olandesi e le donne tedesche, noi italiani insieme agli spagnoli siamo invece tra quelli che ne consumano meno, anche

se comunque troppi: gli uomini in media 207 grammi al giorno e le donne 183 grammi al giorno.



Questi sono i dati raccolti nell'ambito del progetto europeo EPIC (European countries in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), nato per raccogliere informazioni utili a stabilire legami di varia natura (positiva o negativa, qualitativa come quantitativa) tra alimentazione e rischio di sviluppare un tumore nel corso della vita.

Per esempio, secondo uno studio coordinato dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (*International Agency for Research on Cancer - IARC*), che ha utilizzato proprio questi dati ed è stato pubblicato lo scorso novembre sulla rivista *The Lancet - Regional Health Europe*, chi consuma quantità maggiori di alimenti ultra processati di origine animale riporterebbe un rischio più alto di insorgenza di un tumore o di una patologia cardiometabolica (ovvero in grado di compromettere la funzionalità del cuore e del sistema cardiovascolare).

Conclusioni rafforzate anche da un altro studio basato sui dati Epic e pubblicato sempre lo scorso novembre - questo su *The Lancet - Planetary Health* - sostituire anche solo il 10% di alimenti ultra-processati con altrimenti non processati o minimamente processati ridurrebbe significativamente il rischio generale di tumore e in particolare di tumore della testa e del collo, del colon, di carcinoma epatocellulare e di alcuni tipi di tumore del seno.

### **Cosa sono i cibi ultra-processati?**

Si chiamano anche alimenti “**ultra trasformati**”: **terminologia che deriva da una classificazione degli alimenti e degli ingredienti alimentari chiamata NOVA** - ideata da alcuni ricercatori dell'Università di San Paolo in Brasile ormai diventata di uso comune, che individua **quattro categorie**:

1. alimenti non trasformati o minimamente trasformati;
2. ingredienti trasformati;
3. alimenti trasformati;
4. alimenti ultra-trasformati.

La **prima categoria** (alimenti non trasformati o minimamente trasformati) è composta dagli alimenti come si trovano in natura:

- frutta,
- verdura,
- cereali non lavorati,
- uova.

Gli **ingredienti trasformati** sono quelli ottenuti dagli alimenti della prima categoria e/o tramite processi industriali come pressatura, centrifugazione, raffinazione, estrazione, per esempio oli, grassi, zuccheri e sale.



Gli **alimenti trasformati** sono quelli a cui sono aggiunti alcuni ingredienti come sale, zucchero e oli per la loro conservazione o per migliorare le loro qualità organolettiche e/o che vengono lavorati in maniera ancora riconoscibile (*processi di fermentazione, o anche di inscatolamento, imbottigliamento, congelamento*) per aumentare la loro durabilità: conserve come marmellate o sottaceti, pane fatto dal panettiere, formaggi e salumi da banco, frutta sciroppata, verdure e legumi in scatola o surgelati.

Quegli alimenti insomma dei quali, leggendo sull'etichetta che li accompagna, si riconoscono tutti gli ingredienti e i procedimenti di realizzazione.

Gli **alimenti ultra-processati** sono infine quelli la cui lista di ingredienti si allunga e arricchisce di elementi non immediatamente riconoscibili per chi non ha familiarità con i nomi chimici di aromi, edulcoranti, coloranti, emulsionanti, addensanti, conservanti e

altri - anti. Sono alimenti ottenuti attraverso una serie di processi industriali e la cui data di scadenza è spostata molto in avanti: biscotti, snack dolci e salati, pane e altre forme di alimenti panificati industrialmente, bevande gassate, alcuni yogurt e dessert al cucchiaio, cereali e merendine, molti degli alimenti istantanei e liofilizzati, torte e pizze pronte, bocconcini di carne, etc.

Spesso sono ricchi di zuccheri o loro alternative, grassi nocivi e sale e per lo più sono poveri di fibre alimentari, proteine, vitamine e minerali.

Soprattutto sono estremamente redditizi grazie a ingredienti a basso costo, strategie di marketing e lunga durata di conservazione.

Inoltre, come scrivono Monteiro e il suo gruppo di ricerca (*Monteiro è lo studioso che ha ideato il sistema NOVA*) su *Public Health Nutrition* (2019):

*“La natura dei processi e degli ingredienti utilizzati nella loro produzione e la sostituzione di alimenti non trasformati o minimamente trasformati e di piatti e pasti appena preparati rendono gli alimenti ultra-processati intrinsecamente malsani”.*

Gli stessi autori poi suggeriscono che *“un modo pratico per identificare se un prodotto è ultra-processato è verificare se l'elenco degli ingredienti contiene almeno un elemento caratteristico del gruppo di alimenti ultra-processati, vale a dire sostanze alimentari mai utilizzate o utilizzate raramente in cucina, ovvero classi di additivi la cui funzione è quella di rendere appetibile o più appetibile il prodotto finale”.*

### **Alcuni degli effetti sulla salute**

Sempre Monteiro e colleghi spiegano nel loro lavoro che *“studi sperimentali indicano che gli alimenti ultra-processati inducono risposte glicemiche elevate e hanno un basso potenziale di sazietà e creano un ambiente intestinale che seleziona i microbi che promuovono diverse forme di malattie infiammatorie”.*

Tra gli effetti osservati sull'organismo vi è, come abbiamo visto, un aumento del rischio di tumore, generale e di alcuni tipo specifici.

Non è l'unico: diversi studi nel tempo hanno correlato un elevato consumo di questo tipo di alimenti con un più alto rischio di diabete di tipo 2 e sindrome metabolica; di patologie e condizioni croniche a carico del sistema cardiocircolatorio e cerebro vascolare; di disturbi gastrointestinali e obesità.

Più recentemente diversi gruppi di ricerca si sono concentrati su una possibile correlazione tra consumo di questi alimenti e salute mentale, trovando legami con ansia,

depressione, declino cognitivo e demenza, anche se non sono ancora chiari i meccanismi dietro a tali effetti.

In particolare, uno studio, sempre dell'Università di San Paolo ma condotto da un altro gruppo di ricerca e pubblicato su *Jama Neurology* nel 2022, avrebbe **individuato una correlazione proprio tra elevato consumo di alimenti ultra-processati e una significativa accelerazione del naturale declino cognitivo.**

Similmente uno studio cinese dell'Università medica di Tianjin in collaborazione con l'Università di Lund in Svezia ha riscontrato che il consumo di alimenti ultra-processati era correlato a un rischio più alto di demenza e che la sostituzione del 10 per cento in peso di questi alimenti con una proporzione uguale di alimenti non processati o minimamente processati era associato a un rischio inferiore del 19 per cento di demenza.

### **Quindi? Al bando?**



Prima di inaugurare una dieta a base esclusivamente di frutta, verdura, uova e alimenti non lavorati né trasformati in alcun modo, e bandire in blocco tutta una serie di cibi è opportuno fare alcune considerazioni. Sia particolari, sia di carattere generale. La prima è che **quasi tutti gli alimenti che consumiamo subiscono processi di trasformazione**

**che ne aumentano la qualità, la durata di conservazione, la palatabilità.**

***La migliore alimentazione è una altamente variegata e completa.***

Quindi è opportuno imparare a operare una distinzione tra alimenti realmente **ultra-processati** e quindi dal nullo o quasi valore nutrizionale e **alimenti trasformati** per renderli più convenienti, appetibili, duraturi.

Inoltre, nella classificazione NOVA finiscono anche alimenti come alcuni prodotti da forno o a base vegetale che non sono associati ai medesimi rischi come le loro controparti a base di prodotti animali e che spesso rappresentano una fonte economica e di fibre.

Non è poi possibile, nella società contemporanea, trascurare la convenienza economica e il risparmio di tempo. Avere a portata di mano un pasto pronto, una pizza surgelata in

frigo, una merendina da portare a scuola non significa condannare sé stessi e la propria famiglia a morte prematura.

Anziché complicarsi la vita in maniera impossibile alla ricerca dell'alimentazione perfetta, potrebbe quindi essere utile integrare queste informazioni nel panorama delle conoscenze certe che riguardano questo ambito, ovvero:

***si deve favorire il più possibile un'alimentazione variata, equilibrata, con un maggiore apporto di alimenti di origine vegetale che animale, controllando l'assunzione di zuccheri, grassi, sale e riducendo gli alcolici.***

Questa indicazione non esclude una porzione di patatine con un aperitivo o un gelato confezionato in una giornata estiva, oppure un pasto pronto al rientro dal lavoro.

Sottolinea invece l'importanza di **includere in ogni pasto frutta e verdura**, di preferire **acqua** a bibite zuccherate, di cucinare spesso (*e magari prevedendo dosi extra da congelare*), anche a partire da alimenti pronti economici e convenienti: come legumi in scatola, surgelati, yogurt e latticini e **imparare a selezionare tra gli alimenti ultra-processati**.

***Senza dimenticare che a fare la differenza sono la quantità di questi alimenti e la frequenza con cui si assumono, senza cercare giustificazioni, ma senza impazzire dietro standard di perfezione che possono non accordarsi alla vita quotidiana.***

***Comitato di redazione ASSILT***

---

#### **Link per approfondimenti:**

A che punto è l'innovazione nella lotta contro il cancro

<https://www.wired.it/article/giornata-mondiale-cancro-2024-epo-report-innovazioni-brevetti/>

Malattie autoimmuni: perché colpiscono di più le donne?

<https://www.lasvolta.it/11303/australia-al-via-la-prima-inchiesta-sul-gender-pain-gap>

L'esercizio fisico riduce il rischio di cancro al seno?

<https://dottoremaeveroche.it/esercizio-fisico-riduce-rischio-cancro-al-seno/>

C'è una marea di integratori <https://www.ilpost.it/2024/01/14/integratori-vitamine-probiotici-collagene/>

Australia: al via la prima inchiesta sul gender pain gap

<https://www.lasvolta.it/11303/australia-al-via-la-prima-inchiesta-sul-gender-pain-gap>

La prima indagine sulle donne con HIV nelle carceri italiane <https://www.galileonet.it/hiv-donne-carcere-progetto-rose/>

Recuperato da Salute in Linea... per la serie “Consigli sempre utili”:

Dormire fa bene

[https://www.assilt.it/salute\\_linea/dormire-fa-bene](https://www.assilt.it/salute_linea/dormire-fa-bene)

---

## Riferimenti

Kliemann N, Rauber F, et al. Food processing and cancer risk in Europe: results from the prospective EPIC cohort study. *The Lancet Planetary Health* 2023

[https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(23\)00021-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00021-9)

Gomes Gonçalves N, Vidal Ferreira N, Khandpur N, et al. Association Between Consumption of Ultra-processed Foods and Cognitive Decline. *JAMA Neurology* 2023

doi:10.1001/jamaneurol.2022.4397 <https://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/article-abstract/2799140>

Hecht EM, Rabil A, Martinez Steele E, et al. Cross-sectional examination of ultra-processed food consumption and adverse mental health symptoms. *Public Health Nutrition*. 2022; doi:10.1017/S1368980022001586

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/crosssectional-examination-of-ultra-processed-food-consumption-and-adverse-mental-health-symptoms/CD2C496A199CAB4A9056C00DB5F8AFDE>

Huiping L, Shu L, et al. Association of Ultra-processed Food Consumption With Risk of Dementia. A Prospective Cohort Study. *Neurology* 2022 <https://doi.org/10.1212/WNL.000000000000200871>.

Nilson EAF, Ferrari G, et al. Premature Deaths Attributable to the Consumption of Ultra-processed Foods in Brazil. *American Journal of Preventive Medicine* 2022; <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.08.013>

Barbosa SS, Sousa LCM, et al. A Systematic Review on Processed/Ultra-Processed Foods and Arterial Hypertension in Adults and Older People. *Nutrients*. 2022; <https://doi.org/10.3390/nu14061215>

Mendes Delpino F, Munhoz Figueiredo L, et al. Ultra-processed food and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies, *International Journal of Epidemiology* 2022; <https://doi.org/10.1093/ije/dyab247>

Cordova R, Viallon V, et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *The Lancet Regional Health Europe* 2021

<https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100771>

Marx W, Lane M., Hockey M, et al. Diet and depression: exploring the biological mechanisms of action. *Molecular Psychiatry* 2021. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-00925-x>

Rico-Campà A, Martínez-González MA, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. *BMJ* 2019 <https://doi.org/10.1136/bmj.l1949>

Srouf B, Fezeu LK, et al. ,Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). *BMJ* 2019; <https://doi.org/10.1136/bmj.l1451>

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutrition* 2019; doi:10.1017/S1368980018003762

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/ultraprocessed-foods-what-they-are-and-how-to-identify-them/E6D744D714B1FF09D5BCA3E74D53A185>

Monteiro CA, Cannon G, et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing Public Health Nutrition 2017 doi:10.1017/S1368980017000234 <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A/S1368980017000234a.pdf/div-class-title-the-un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultra-processing-div.pdf>

Poti JM, Braga B, Qin B, et al. Ultra-processed Food Intake and Obesity: What Really Matters for Health—Processing or Nutrient Content?. Current Obesity Reports 2017 <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0285-4>