Ultra-processati, perché evitarli

Spesso se ne parla, ma che cosa si intende per cibi ultra-processati e come si possono riconoscere? Ecco alcuni strumenti per orientarsi meglio

A cura di
Alessandra Palomba,
biologa nutrizionista,
Gruppo Nutrizione SIAN,
AUSL Reggio Emilia

Gustosi, convenienti, a lunga conservazione e pratici da consumare: sono queste le caratteristiche dei cibi **ultra-processati**, studiati con caratteristiche specifiche per essere scelti da molti consumatori. Non è un caso se li desideriamo quando siamo tristi o stanchi o semplicemente quando cerchiamo "qualcosa di buono". Gli studi scientifici dimostrano che questi alimenti stanno rapidamente sostituendo i cibi freschi in tutto il mondo, costituendo il 60% dell'apporto calorico giornaliero di nei paesi ad alto reddito. Anche in Italia il loro consumo risulta in aumento. Ma perché questi alimenti sono così irresistibili?

Perché combinano grassi, zuccheri e sale in proporzioni adeguate a stimolare meccanismi naturali di sazietà e i centri del piacere nel cervello, rendendo più difficile controllare l'appetito e favorendone consumo. Inoltre, sono progettati con un packaging sofisticato e attraente, sono molto presenti nella pubblicità sui media, con un marketing rivolto "pericolosamente" sia ai bambini che agli adolescenti.

La classificazione

Un aiuto arriva dal sistema di **classificazione NOVA**, messo a punto da un gruppo di studio brasiliano, che ha suddiviso gli alimenti in quattro gruppi in base al grado di lavorazione industriale.

GRUPPO 1
Cibi non trasformati o minimamente trasformati

Possono essere sia parti commestibili di piante, animali o funghi a cui non viene applicato alcun processo di trasformazione, sia alimenti naturali sottoposti ad una minima lavorazione, effettuata con lo scopo di conservare gli alimenti o renderli sicuri, commestibili e palatabili.

Esempi: frutta fresca/verdura cruda o congelata/legumi secchi o cotti/carne, pesce, uova/latte e yogurt naturale.

GRUPPO 2
Ingredienti culinari

Sono sostanze estratte dal gruppo 1 (ad esempio grassi, oli, zuccheri e amidi) o dalla natura (come il sale) utilizzate per cucinare e condire alimenti non trasformati o minimamente trasformati, che non vengono consumate quindi tal quali.

Esempi: olio d'oliva o altri oli vegetali/zucchero, miele, sciroppi/ sale/ burro e altri grassi per cucinare.

GRUPPO 3
Cibi processati

Prodotti industriali che vengono realizzati aggiungendo alimenti del gruppo 2 ad alimenti del gruppo 1.

Esempi: verdure in scatola o sott'olio/formaggi semplici/pane fresco artigianale/ pesce in conserva o salato.

GRUPPO 4
Cibi ultraprocessati

Sono formulazioni ottenute da una serie di processi industriali, molti dei quali richiedono apparecchiature e tecnologie sofisticate.
Gli ingredienti caratteristici degli alimenti di questo gruppo includono sostanze alimentari di uso culinario (gruppo 2), come zucchero, proteine e derivati dell'olio, e additivi in modo da rendere più appetibile il prodotto finale. Si tratta di prodotti industriali che solitamente utilizzano diversi ingredienti.

Esempi: bibite gassate e succhi zuccherati/snack confezionati (patatine, biscotti)/ cereali da colazione elaborati / torte e miscele per dolci /pasti pronti surgelati o istantanei/ yogurt aromatizzati.

Gli insospettabili
Né sani...né ipocalorici

Un occhio non attento potrebbe non accorgersi che alcuni alimenti che vengono considerati sani e/o poveri di calorie, spesso consigliati nelle diete o pubblicizzati come sani, in realtà risultano non salutari perché hanno subito lunghe e ripetute lavorazioni industriali.

Alcuni esempi sono: barrette sostitutive dei pasti, cereali zuccherati per la colazione, pane in cassetta confezionato (anche se integrale), yogurt alla frutta zuccherati e aromatizzati, purè di patate istantaneo, sughi pronti, zuppe o minestre istantanee, succhi di frutta industriali, burger industriali...

PERCHÉ RIDURLI È IMPORTANTE
Campagne pubblicitarie e strategie di marketing aumentano la diffusione degli alimenti ultra-processati, rendendo le scelte sempre più difficili. Ridurne il consumo dovrebbe essere una priorità di sanità pubblica.

Rischi per la salute?

Gli alimenti ultra-processati contengono spesso additivi (es. dolcificanti artificiali, emulsionanti, coloranti,...) e, in alcuni casi, durante i processi industriali o di riscaldamento possono sviluppare sostanze tossiche (ad esempio acrilammide e nitrosammine). A questo si aggiunge un profilo nutrizionale non favorevole: elevato contenuto calorico e scarsità di nutrienti essenziali come fibre e vitamine.

Per queste caratteristiche gli alimenti ultra-processati possono provocare disbiosi (alterazione del microbiota intestinale), riducendo l'efficienza delle funzioni nutritive e protettive della parete intestinale. Inoltre, diversi studi scientifici dimostrano che il loro consumo elevato è associato ad un maggior rischio di numerose malattie croniche, come obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, depressione, tumori e mortalità precoce.

Scelte consapevoli

Nella valutazione complessiva di un alimento è importante considerare non solo il grado di trasformazione industriale, ma anche la composizione nutrizionale, la quantità e la frequenza di consumo. Per avere uno sguardo critico, il primo passo è imparare a leggere le etichette alimentari: questo garantirà, al momento della spesa, di scegliere in modo più consapevole prodotti semplici, con apporti nutrizionali adeguati e utili alla salute. In questo senso, la **dieta mediterranea** rappresenta un riferimento efficace, perché basata su alimenti minimamente processati, principalmente vegetali e a basso impatto ambientale. Campagne pubblicitarie e strategie di marketing aumentano la diffusione degli alimenti ultra-processati, rendendo le scelte sempre più difficili. Ridurne il consumo dovrebbe essere una priorità di sanità pubblica, promuovendo modelli di acquisto e consumo consapevoli, sostenibili e salutari.

Cosa fare ogni giorno

- ✓ Privilegiare gli alimenti freschi o minimamente processati come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce, uova e carni magre.
- ✓ Inserire gradatamente piccoli cambiamenti quotidiani, ad esempio: sostituire uno snack confezionato con frutta fresca o yogurt naturale, mantenere il cambiamento nel tempo e, solo quando consolidato, aggiungerne uno nuovo.
- ✓ Preferire alimenti con pochi ingredienti (è più probabile che siano salutari), ponendo particolare attenzione ai primi presenti in etichetta.
- ✓ Educare i bambini e le famiglie ad uno stile alimentare sano e sostenibile, in linea con i principi della "Dieta Mediterranea".