



Cibi e Bevande Multi-Trattati (Ultra Processed Food UPF) sono molto, molto dannosi alla salute.

Data 31 marzo 2024
Categoria ecologia

Lo dimostra con certezza una gigantesca metanalisi sui dati di circa 10 milioni di persone
(Per evitare disturbi dispeptici si consiglia di leggere questa pillola dopo lunedì' 1/4/24)

Introduzione

Cosa sono i cibi multitrattati ?(UPF della letteratura di lingua inglese)

Sono cibi o bevande che hanno subito ripetuti trattamenti chimici: nel caso dei cibi il trattamento consiste spesso nella frammentazione dei pezzi naturali con aggiunta di conservanti, coloranti, emulsificanti, modificatori del sapore, addensanti, il tutto miscelato e/o trattato con altri cibi liofilizzati ed in polvere ad esempio latte uova eccetera.

Nel caso delle bevande il trattamento potrebbe essere ancora più radicale, partendo dall'acqua ed aggiungendo "ad libitum" prodotti che agiscono sul colore, odore, sapore iniziale e retrogusto, sensazione tattile nella cavità buccale e quant'altro la fantasia degli esperti sa immaginare...In un recente passato avevamo commentato alcuni articoli che segnalavano che i cibi e le bevande trattati chimicamente fossero nocivi per la salute: i dati riportati, seppure inquietanti lasciavano margini di incertezza...(1,2) Poche settimane fa l'autolevole rivista internazionale British Medical Journal ha pubblicato una gigantesca meta-analisi che dimostra, oltre ogni ragionevole dubbio, che cibi e bevande multi-trattate sono sicuramente nocivi per la salute e che la loro nocività è strettamente correlata alla quantità ed alla frequenza con le quali questi prodotti vengono da noi consumati(3).

Ecco in sintesi i dati della metanalisi "ad ombrello" ovvero della revisione di singole revisioni di singoli studi. Sono stati valutati 45 studi di metanalisi che complessivamente avevano studiato i dati di quasi 10 milioni di persone (per esattezza:9.888.373 persone)(3).

La meta analisi "ad ombrello" ha confermato la stretta associazione tra un consumo significativo di cibi multi-trattati e mortalità generale, nonché la stretta associazione tra il consumo di questi cibi e malattie metaboliche, cardiovascolari, gastrointestinali, respiratorie ed alcuni tipi di cancro. Sorprendentemente la metanalisi ha evidenziato una correlazione significativa tra il consumo di questi cibi e vari disturbi mentali, tra la quali la demenza.

Commento

Da oltre un decennio molti studi di varie qualità hanno dapprima sollevato dubbi sulla nocività di cibi e bevande multi-trattati e successivamente raccolto dati via via sempre più rigorosi e prove sempre più consistenti che confermavano una nocività che non si limitava all'apparato digerente ma risultava coinvolgere praticamente tutti i nostri apparati e sistemi.

Questa metanalisi su 10 milioni di persone dimostra oltre ogni ragionevole dubbio che cibi e bevande multitrattate sono pericolosi per la nostra salute ed ancor più per quella dei nostri figli e nipoti e indirettamente mette in evidenza la inadeguatezza delle autorità sanitarie, che di fronte a questo grave problema che dovrebbero in tempi brevi suggerire alla classe politica rigorosi controlli e severe restrizioni nella produzione di questi cibi e bevande...

Va inoltre sottolineato che la " opinione pubblica " non è adeguatamente informata e pertanto sottovaluta ampiamente questo problema ritenendo ad esempio che sia limitato al consumo di " street food " : se infatti adottiamo il criterio empirico di considerare multi-trattati tutti i cibi e bevande ove la componente naturale sia inferiore al 50%, ci accorgeremo come siano ultra-trattate la maggioranza delle bevande in commercio ed una quota significativa di cibi...

Nella trepida attesa che le autorità sanitarie si destino dal torpore burocratico e che la classe politica anteponga la salute della popolazione al consenso elettorale la indicazione non può che essere quella di informare adeguatamente i nostri assistiti e tutte le persone sensibili al problema sperando che si diffonda sempre più una cultura che ci renda consapevoli della fragilità di tutti gli equilibri biologici e del loro delicatissimo ri-equilibrio...

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1)pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7268

2)pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=7894

3)Melissa M Lane, Elizabeth Gamage et Al.: Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses BMJ 2024;384:e077310 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj-2023-077310>