Punti di vista: i cibi ultraprocessati

Data 07 luglio 2025
Categoria professione

E' diventato molto difficile, per il comune cittadino (ma spesso anche per il medico) destreggiarsi tra le informazioni sanitarie riportate dalle pubblicazioni "scientifiche".
A volte gli studi e sembrano offrire una chiara indicazione, ma a volte riportano anche il suo contrario. Ne parleremo ancora.
Uno degli argomenti piu' dibattuti e' quello dell' alimentazione.

Oggi parliamo dei **cibi"ultraprocessati".**

L'accusa:
Sono da un po' di tempo, sul banco degli imputati, i cosiddetti "cibi ultraprocessati", ritenuti colpevoli di innumerevoli mortipremature.
Ma quali sarebbero questi cibi ultraprocessati (vale a dire eccessivamente lavorati industrialmente)? Secondo la classificazione NOVA si tratta di cibi e bevande ultratrasformati (es., pane e dolci confezionati, miscele per preparare zuppe e dolci), i cosiddetti NOVA-4 (di quarta classe).
Non ce ne e' una lista precisa, ne' una precisa etichettatura, si va un po' per approssimazione.

In particolare, come scrivono gli esperti NUPENS, "gli alimenti ultra-lavorati – che possono essere cibi e bevande – non sono veri e propri alimenti, ma formulazioni di sostanze ottenute dal frazionamento di alimenti del primo gruppo. Queste sostanze comprendono zucchero, oli e grassi per uso domestico, isolati o concentrati di proteine, oli interesterificati, grassi idrogenati, amidi modificati e varie sostanze per uso industriale esclusivo".

Gli autori sottolineano che alla palatabilita', all' economicita', alla maggiore conservabilita' fa da contraltare rischio di diverse malattie non trasmissibili, come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Secondo le stime degli autori di un recente studio, la proporzione di decessi prematuri attribuibili al consumo di UPF negli 8 Paesi selezionati varierebbe dal 4% circa in Colombia fino al 14% nel Regno Unito e negli Stati Uniti.

Ladifesa:
Alle argomentazioni degli accusatori risponde un articolo su Medscape, che esaminando i fattori accusatori, sottolinea pero' che non è ragionevole affermare che tutti gli alimenti NOVA-4 siano intrinsecamente cattivi.
Infatti molti alimenti pacificamente rientranti nella categoria (barrette di cioccolato, patatine fritte, cola) o anche alimenti vegetali o comunque "sani" si trovano a rientrare in questa categoria magari per l' aggiunta di qualche additivo seppure innocuo, come l' acido ascorbico (la nota vitamina C, spesso usata come antiossidante).

Vengono citati alcuni studi che avrebbero messo in evidenza come il ruolo negativo sarebbe svolto essenzialmente dalle bevande analcoliche, mentre per altri prodotti della categoria l' influenza sarebbe neutra o addirittura benefica.

L' associazione del consumo di tali alimenti con l' obesita' e le sue complicazioni sembrerebbe dovuto, in base a diversi studi, non alla loro nocivita' intrinseca ma alla loro palatabilita' e facile disponibilita' per cui i soggetti degli studi tendevano ad assumerne cronicamente dosi eccessive e con maggiore facilita'.
L' Autore, alla fine, rifiutando conclusioni aprioristiche e demonizzanti, invita ad attendere studi piu' approfonditi.

Opinione personale : Ciascuno puo' farsi un' idea personale consultando integralmente i links riportati sotto.
Al sottoscritto tutto sommato sembra ancora valido il criterio di conciliare i consigli della nonna ("Non mangiare le porcherie") con la regola di Paracelso ("E' solo la dose, che fa il veleno"). Percio' non troppo spesso ne' sempre, ma ognitanto…

DanieleZamperini

Fonti principali (riportanti a loro volta numerosi links)
-Cristina Ferrario. I cibi ultraprocessati incidono sulla mortalità prematura - Univadis - 07/05/2025.
-https://www.marionegri.it/magazine/cibi-ultra-processati-quali-sono
-Gli alimenti ultra-processati meritano una cattiva reputazione? - Medscape - 27 maggio 2025. https://www.medscape.com/viewarticle/do-ultraprocessedfoods-deserve-bad-reputation-2025a1000db9?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250529_etid7458002&uac=368901HG&impID=7458002
-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35231930/
-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36880051/