

Cibi falsi, gli alimenti ultra processati più dannosi per la salute

Quali sono i cibi ultraformulati più rischiosi per la salute? Qual è il loro impatto economico, e quali implicazioni ambientali e geopolitiche ne derivano? Di questi e di molti altri temi, parla il volume "Cibi Falsi", scritto a due mani dalla nutrizionista CREA Stefania Ruggeri e dal direttore della Fondazione Aletheia, Riccardo Fargione. Il libro approfondisce il legame tra salute e buona alimentazione e lancia un grido d'allarme sui consumi sempre più elevati di cibi ricchi di additivi, soprattutto da parte dei più giovani.

RASSEGNA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Cibi falsi: gli alimenti ultra-processati che dovremmo evitare

Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri illustrano il loro saggio a EFA News



Troppi artificiali chimici nella nostra alimentazione danneggiano in modo irreparabile la nostra salute. A ribadirlo, con dati scientifici rigorosi e attendibili, è il saggio "Cibi falsi" (Newton Compton, pp. 224, 2025), a cura di **Riccardo Fargione** e **Stefania Ruggeri**, recentemente presentato al Policlinico Gemelli di Roma (leggi notizia [EFA News](#)).

A margine dell'evento, **EFA News** ha intervistato gli autori, assieme a **Antonio Gasbarrini**, direttore scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli Irccs.

Qui il video: https://youtu.be/VLoW_JHhwqU

RASSEGNA STAMPA

Libri. "Cibi falsi": un pericolo invisibile ma capillarmente diffuso

Presentato al Policlinico Gemelli, il saggio di Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri



Il volume mette in guardia dai rischi per salute cagionati dagli alimenti ultraprocesati, offrendo anche uno spaccato degli interessi economici sottesi alla loro produzione e distribuzione commerciale.

Cibi ultraformulati e sintetici, come le carni a base cellulare, rappresentano una minaccia per la salute e l'ambiente, oltre che un affare per pochi. Ciò rappresenta un problema per

giovani e anziani ma, in modo particolare per le nuove generazioni, sempre più irretite dalle sirene del "junk food". Con l'obiettivo di fare chiarezza una volta per tutte, è uscito il saggio "Cibi falsi" (Newton Compton, pp. 224, 2025), a cura di **Riccardo Fargione** e **Stefania Ruggeri**.

Il volume, presentato oggi presso l'Aula Brasca del Policlinico Gemelli a Roma, ha il pregio di offrire uno sguardo multidisciplinare e onnicomprensivo. Direttore della Fondazione Aletheia, **Riccardo Fargione** è un'economista, esperto di tematiche legate a cooperazione e sviluppo e all'impatto dei sistemi agroalimentari. Prima ricercatrice e nutrizionista del Crea, **Stefania Ruggeri** è docente incaricata all'Università La Sapienza di Roma. Esperta di alimentazione e salute ha al suo attivo numerose pubblicazioni, che spaziano dalla dieta mediterranea al rapporto tra adolescenti e cibo.

Secondo gli autori, i cibi falsi rappresentano una minaccia non solo al nostro benessere, ma anche ai sistemi economici e alla società intera. Nella parte curata da **Riccardo Fargione**, in particolare, sono presenti tutti i dati relativi al business delle grandi multinazionali del food e, per l'appunto, dei coriacei interessi sottesi alla produzione di alimenti ultraprocessati.

A margine della presentazione del libro, **Fargione** ha messo in luce alcune delle più gravi conseguenze del consumo di cibi ultraformulati: si va dai "tassi di obesità cresciuti del 40% negli ultimi anni e quelli di diabete cresciuti del 65%, a causa anche di prodotti processati con una serie di additivi chimici che evidentemente non fanno bene alla nostra salute. Il nostro libro vuole raccontare a tutti i cittadini, partendo anche dalle istituzioni e dal ruolo centrale delle politiche per una corretta alimentazione".

Il volume intende guardare alle "diverse prospettive sulla problematica che oggi avvolge il cibo e, in particolare il 'cibo falso'. Abbiamo provato ad analizzare la tematica da due punti di vista, quello di un economista e quello di una nutrizionista, mettendo insieme queste esperienze e raccontando oggi che il cibo, quello vero, è un prodotto che arriva dalla natura", conclude il coautore.

Da parte sua, **Stefania Ruggeri** ha illustrato a **EFA News** ulteriori spunti del volume: "Vi raccontiamo anche come si può riuscire a mangiare nel modo giusto per mantenere la propria salute". Quanto ai cibi coltivati in laboratorio, aggiunge la studiosa, "ad oggi, la letteratura scientifica ha dimostrato che questi cibi non sono assolutamente uguali a cibi che noi consumiamo normalmente e che il nostro organismo riconosce, quindi sono cibi di cui non conosciamo assolutamente la sicurezza alimentare. Servirebbero numerosi studi clinici e preclinici per dimostrarne la salubrità, quindi la possibilità, in un momento futuro, di consumarli. Ma questo non credo sarà possibile...", conclude **Ruggeri**.

Tra i relatori alla presentazione di "Cibi falsi", **Antonio Gasbarrini**, direttore scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli Irccs, che, a colloquio con **EFA News**, ha messo in luce in particolare il fatto che "nel nostro Paese, oltre il 50-60% delle calorie che i bambini ingeriscono provengono proprio da alimenti ultraprocessati", quindi "possono avere un'incontrovertibile danno sulla salute, in particolare aumentano l'insulinoresistenza, il diabete precoce, la metainfiammazione e, addirittura, malattie neurodegenerative o neuropsichiatriche, dall'autismo alla depressione".

Un altro problema è legato al fatto che "spesso questi alimenti, attraverso delle vere e proprie formulazioni cliniche, un aumento della sapidità, in qualche modo ingannano il nostro cervello", spiega **Gasbarrini**. Dal momento in cui "esiste un legame, un asse tra intestino e cervello, nel sistema limbico, nel centro del nostro cervello e delle emozioni arrivano dei falsi neurotransmettitori. Pertanto, "questi alimenti in qualche modo ingannano il nostro cervello e questo inganno determina un aumento del suo utilizzo", conclude lo studioso.

Alla presentazione del libro, sono intervenuti, tra gli altri: **Daniele Franco**, presidente Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli Irccs; **Stefano Lucchini**, presidente Fondazione Aletheia; **Vincenzo Gesmundo**, segretario generale Coldiretti; **Felice Adinolfi**, docente Università di Bologna; **Andrea Rocchi**, presidente Crea; **Cristina Mele**, direttore Uoc Nutrizione Clinica Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli Irccs.

Gli alimenti rischiosi per la salute: che legame c'è tra alimentazione e buona salute? Lo racconta il libro "Cibi Falsi"

Ieri l'evento di presentazione del volume, firmato da Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri. Secondo Gasbarrini «Un atto di responsabilità civile e scientifica»



È stato presentato, nell'Aula Brasca del Policlinico Gemelli, un nuovo volume sugli alimenti rischiosi per la salute. Il titolo è **"Cibi Falsi"** e porta la firma di Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, e Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione. Il libro, edito da Newton Compton Editori, approfondisce il legame ormai evidente tra salute e buona alimentazione e **lancia l'allarme sui consumi sempre più elevati di cibi ultraformati e ricchi di additivi, spesso di natura chimica, soprattutto da parte dei più giovani.** Un terzo della spesa sanitaria globale è impiegata per le

patologie derivate dall'alimentazione scorretta, riporta l'Organizzazione Mondiale della Salute. La **dipendenza dai cibi ultraformulati** è una minaccia costante per la salute di tutti e grava sul portafoglio dei cittadini. È questo l'assunto da cui parte "Cibi Falsi".

«All'interno del volume vengono esplorati numerosi aspetti legati ai cibi falsi» esordisce Ruggeri **«dalle minacce dirette alla salute agli impatti economici, passando per le implicazioni ambientali e geopolitiche.**

Viene analizzato il valore del cibo, inteso non solo come elemento nutritivo ma nella sua accezione più ampia, toccando problemi critici come la malnutrizione e lo spreco alimentare». Il taglio è trasversale, sostiene invece Fargione «un libro per tutti, rivolto a cittadini, medici, insegnanti, istituzioni e decisori politici che vuole rappresentare uno strumento di prevenzione, dunque».

L'evento di presentazione

L'evento, promosso da Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Università Cattolica del Sacro Cuore, rientra nel ciclo di iniziative intitolate "Gemelli incontra", dedicate a riflessioni su temi di attualità nel mondo della salute. Sono intervenute personalità di grande valore del mondo medico, accademico e della società civile, tra cui il segretario generale di Coldiretti Vincenzo Gesmundo, autore della prefazione del volume, i docenti Felice Adinolfi e Cristina Mele e il Presidente di CREA Andrea Rocchi. Come emerge dalle pagine del libro, per tutelare l'ambiente e la salute, gli sforzi dovrebbero concentrarsi sulla lotta agli sprechi e allo sbilanciamento nei consumi alimentari, che spesso vede coesistere eccessi e privazioni.

«Un atto di responsabilità civile e scientifica»

«Questo libro, è un atto di responsabilità civile e scientifica», ha affermato Antonio Gasbarrini, direttore scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia. «È un paradosso, in un'era di grandi progressi medici, vedere l'aumento di malattie croniche legate alla cattiva alimentazione», come infiammazione sistemica, obesità, diabete tipo 2. **«Non è solo la quantità o la scelta sbagliata, ma la falsificazione sistemica del cibo, che diventa tossico e condizionante, influenzando anche la maturazione cerebrale e lo sviluppo immunitario nei**

bambini», ha poi concluso Gasbarrini, «la prevenzione non inizia in ambulatorio, ma nelle scuole, nella pubblicità, nella legislazione alimentare. Il cibo, quindi, è sia fattore patogeno che terapia, e **la nutrizione deve tornare al centro della medicina**».

RASSEGNA STAMPA



CEMAD

Centro Malattie Apparato Digerente
Digestive Disease Center

Presentato il volume “Cibi Falsi” di Fargione e Ruggeri: quando l'alimentazione diventa un rischio per la salute



La dipendenza dai cibi ultraformati è una minaccia costante per la salute di tutti e per questo bisogna investire costantemente nel legame tra buona alimentazione e salute. È questo il messaggio alla base del libro “Cibi Falsi”

di Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri, edito da Newton Compton Editori, che è stato presentato giovedì 24 luglio presso l'Aula Brasca del Policlinico Gemelli.

L'evento, promosso dalla Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, dall'Università Cattolica del Sacro Cuore e da Fondazione Aletheia, rientra nel ciclo di iniziative intitolate "Gemelli incontra", dedicate a dibattiti e riflessioni a partire da opere editoriali su temi di attualità. L'incontro ha posto l'accento sul legame tra salute e alimentazione, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati. L'aula, gremita in particolare di medici, ricercatori e studenti universitari, ha seguito con grande interesse gli interventi dei relatori.

A intervenire autorevoli personalità del mondo medico, accademico e della società civile. A introdurre i lavori il professore Antonio Gasbarrini, Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia, un think tank di esperti di diverse discipline che nasce con l'obiettivo di fare chiarezza sulla base di evidenze scientifiche su cibo, stili di vita sani e salute.

A fare gli onori di casa Daniele Franco, Presidente della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS. Sono seguiti gli interventi di Stefano Lucchini, Presidente di Fondazione Aletheia e di Vincenzo Gesmundo, Segretario Generale Coldiretti, autore della Prefazione del volume.

Ospite anche il Presidente del Consiglio Regionale del Lazio Antonio Aurigemma.

Nel ruolo di discussant Felice Adinolfi, Docente Università di Bologna, Andrea Rocchi, Presidente CREA e Cristina Mele, Direttrice UOC Nutrizione Clinica Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Docente di Scienze tecniche dietetiche applicate, Università Cattolica del Sacro Cuore Moderatore dell'incontro Nicola Cerbino, Capo Ufficio Stampa dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS.

I due autori Riccardo Fargione, Direttore della Fondazione Aletheia, e Stefania Ruggeri, Nutrizionista del Crea Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria hanno affrontato nella loro presentazione, il complesso rapporto tra cibo e salute. Il volume presenta dati reali ed evidenze scientifiche in un linguaggio semplice e divulgativo, rendendo accessibili concetti complessi al grande pubblico. Il loro lavoro, arricchito dalla Postfazione di Alberto Villani Direttore della Divisione Malattie Pediatriche e Infettive del Bambino Gesù, è stato descritto come un testo che “smonta la narrazione che vede [cibi ultraformati e artificiali](#) come soluzioni per ‘salvare il mondo e sfamare il pianeta’. Al contrario, Fargione e Ruggeri hanno evidenziato come tali prodotti rappresentino una minaccia per la salute e l'ambiente, oltre che un ‘affare per pochi’.

“Questo libro, è un atto di responsabilità civile e scientifica”, ha affermato Antonio Gasbarrini, “è anche una denuncia coraggiosa su come il cibo sia diventato vettore di malattia e dipendenza. È un paradosso, in un'era di grandi progressi medici, vedere l'aumento di malattie croniche legate alla cattiva alimentazione. I cibi ultraprocesati sono responsabili di diverse patologie, tra cui infiammazione sistemica, [obesità](#), diabete tipo 2, alterazioni del [microbiota](#) e danni neurovegetativi. Il problema infatti”, ha proseguito il Direttore Scientifico del Gemelli “, non è solo la quantità o la scelta sbagliata, ma la falsificazione sistemica del cibo, che diventa tossico e condizionante, influenzando anche la maturazione cerebrale e lo sviluppo immunitario nei bambini. Un terzo della spesa sanitaria globale è assorbita dalla gestione di patologie legate all'alimentazione scorretta, per cui la prevenzione non inizia in ambulatorio, ma nelle scuole, nella pubblicità, nella legislazione alimentare. Il cibo, quindi, è sia fattore patogeno che terapia, e la nutrizione deve tornare al centro della medicina”.

“Il libro approfondisce il legame sempre più evidente tra *salute e buona alimentazione*” dichiara Riccardo Fargione “ponendosi l'interrogativo sul perché, nonostante le numerose evidenze scientifiche, una parte consistente della popolazione, in particolare i giovani, consumi elevati quantitativi di cibi ultraformati”.

“All’interno del volume vengono esplorati numerosi aspetti legati ai cibi falsi” continua Stefania Ruggeri “dalle minacce dirette alla salute agli impatti economici, passando per le implicazioni ambientali e geopolitiche. Viene analizzato il “valore” del cibo, inteso non solo come elemento nutritivo ma nella sua accezione più ampia, toccando problemi critici come la malnutrizione e lo spreco alimentare”.

Attraverso un approccio scientifico e un linguaggio accessibile, Fargione e Ruggeri dunque smontano alcune “menzogne” comuni, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati e dei prodotti artificiali. Come emerge dalle pagine del libro, per tutelare l’ambiente e la salute, gli sforzi dovrebbero concentrarsi sulla lotta agli sprechi e allo sbilanciamento nei consumi alimentari, che spesso vede coesistere eccessi e privazioni. Gli autori sostengono la necessità di supportare chi produce cibo sano e di qualità, poiché i “cibi falsi” rappresentano una minaccia non solo per il benessere individuale, ma anche per i sistemi economici e la società nel suo complesso. [il legame tra salute e buona alimentazione](#), analizzando anche le “politiche salvacibo”, le piaghe della malnutrizione e dello spreco alimentare, e il valore delle eccellenze agroalimentari italiane. Gli autori hanno sottolineato come, per tutelare ambiente e salute, gli sforzi debbano concentrarsi sulla lotta agli sprechi e sul sostegno a chi produce cibo sano e di qualità, poiché i “cibi falsi” minacciano il benessere individuale, i sistemi economici e la società.

Presentato il volume “Cibi Falsi” di Fargione e Ruggeri: quando l’alimentazione diventa un rischio per la salute



La dipendenza dai cibi ultraformati è una minaccia costante per la salute di tutti e per questo bisogna investire costantemente nel legame tra buona alimentazione e salute. È questo il messaggio alla base del libro "**Cibi Falsi**" di **Riccardo Fargione** e **Stefania Ruggeri**, edito da Newton Compton Editori, che è stato presentato giovedì 24 luglio presso l'Aula Brasca del Policlinico Gemelli.

L'evento, promosso dalla Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, dall'Università Cattolica del Sacro Cuore e da Fondazione Aletheia, rientra nel ciclo di iniziative intitolate "Gemelli incontra", dedicate a dibattiti e riflessioni a partire da opere editoriali su temi di attualità. L'incontro ha posto l'accento sul legame tra salute e alimentazione, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati. L'aula, gremita in particolare di medici, ricercatori e studenti universitari, ha seguito con grande interesse gli interventi dei relatori.

A intervenire autorevoli personalità del mondo medico, accademico e della società civile. A introdurre i lavori il professore **Antonio Gasbarrini**, Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia, un think tank di esperti di diverse discipline che nasce con l'obiettivo di fare chiarezza sulla base di evidenze scientifiche su cibo, stili di vita sani e salute.

A fare gli onori di casa **Daniele Franco**, Presidente della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS. Sono seguiti gli interventi di **Stefano Lucchini**, Presidente di Fondazione Aletheia e di **Vincenzo Gesmundo**, Segretario Generale Coldiretti, autore della Prefazione del volume.

Ospite anche il Presidente del Consiglio Regionale del Lazio **Antonio Aurigemma**.

Nel ruolo di discussant **Felice Adinolfi**, Docente Università di Bologna, **Andrea Rocchi**, Presidente CREA e **Cristina Mele**, Direttrice UOC Nutrizione Clinica Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Docente di Scienze tecniche dietetiche applicate, Università Cattolica del Sacro Cuore

Moderatore dell'incontro **Nicola Cerbino**, Capo Ufficio Stampa dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS.

I due autori **Riccardo Fargione**, Direttore della Fondazione Aletheia, e **Stefania Ruggeri**, Nutrizionista del Crea Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria hanno affrontato nella loro presentazione, il complesso rapporto tra cibo e salute. Il volume presenta dati reali ed evidenze scientifiche in un linguaggio semplice e divulgativo, rendendo accessibili concetti complessi al grande pubblico. Il loro lavoro, arricchito dalla Postfazione di **Alberto Villani** Direttore della Divisione Malattie Pediatriche e Infettive del Bambino Gesù, è stato descritto come un

testo che "smonta la narrazione che vede cibi ultraformati e artificiali come soluzioni per 'salvare il mondo e sfamare il pianeta'. Al contrario, **Fargione e Ruggeri** hanno evidenziato come tali prodotti rappresentino una minaccia per la salute e l'ambiente, oltre che un 'affare per pochi'.

“Questo libro, è un atto di responsabilità civile e scientifica”, ha affermato **Antonio Gasbarrini**, “è anche una denuncia coraggiosa su come il cibo sia diventato vettore di malattia e dipendenza. È un paradosso, in un'era di grandi progressi medici, vedere l'aumento di malattie croniche legate alla cattiva alimentazione. I cibi ultraprocesati sono responsabili di diverse patologie, tra cui infiammazione sistemica, obesità, diabete tipo 2, alterazioni del microbiota e danni neurovegetativi. Il problema infatti”, ha proseguito il Direttore Scientifico del Gemelli “, non è solo la quantità o la scelta sbagliata, ma la falsificazione sistemica del cibo, che diventa tossico e condizionante, influenzando anche la maturazione cerebrale e lo sviluppo immunitario nei bambini. Un terzo della spesa sanitaria globale è assorbita dalla gestione di patologie legate all'alimentazione scorretta, per cui la prevenzione non inizia in ambulatorio, ma nelle scuole, nella pubblicità, nella legislazione alimentare. Il cibo, quindi, è sia fattore patogeno che terapia, e la nutrizione deve tornare al centro della medicina”.

“Il libro approfondisce il legame sempre più evidente tra *salute e buona alimentazione*” dichiara **Riccardo Fargione** “ponendosi l'interrogativo sul perché, nonostante le numerose evidenze scientifiche, una parte consistente della popolazione, in particolare i giovani, consumi elevati quantitativi di cibi ultraformati”.

“All'interno del volume vengono esplorati numerosi aspetti legati ai cibi falsi” continua **Stefania Ruggeri** “dalle minacce dirette alla salute agli impatti economici, passando per le implicazioni ambientali e geopolitiche. Viene analizzato il "valore" del cibo, inteso non solo come elemento nutritivo ma nella sua accezione più ampia, toccando problemi critici come la malnutrizione e lo spreco alimentare”.

Attraverso un approccio scientifico e un linguaggio accessibile, Fargione e Ruggeri dunque smontano alcune "menzogne" comuni, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati e dei prodotti artificiali. Come emerge dalle pagine del libro, per tutelare l'ambiente e la salute, gli sforzi dovrebbero concentrarsi sulla lotta agli sprechi e allo sbilanciamento nei consumi alimentari, che spesso vede coesistere eccessi e privazioni. Gli autori sostengono la necessità di supportare chi produce cibo sano e di qualità, poiché i "cibi falsi" rappresentano una minaccia non solo per il benessere individuale, ma anche per i sistemi economici e la società nel suo

complesso. il legame tra salute e buona alimentazione, analizzando anche le "politiche salvacibo", le piaghe della malnutrizione e dello spreco alimentare, e il valore delle eccellenze agroalimentari italiane. Gli autori hanno sottolineato come, per tutelare ambiente e salute, gli sforzi debbano concentrarsi sulla lotta agli sprechi e sul sostegno a chi produce cibo sano e di qualità, poiché i "cibi falsi" minacciano il benessere individuale, i sistemi economici e la società.

RASSEGNA STAMPA

“Cibi Falsi”, il grido d'allarme di Fargione e Ruggeri. Lucchini: “Serve un'alleanza tra scienza, salute e informazione”



Il cibo può curare, ma può anche ammalare. È il monito lanciato dal volume “*Cibi Falsi*” di **Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri**, presentato presso l'Aula Brasca del Policlinico

Universitario Agostino Gemelli IRCCS. Un libro che smaschera le insidie degli alimenti ultraformulati e mette a nudo una realtà allarmante: il cibo industriale, spesso considerato soluzione globale, è in realtà una minaccia crescente per la salute pubblica e l'ambiente.

Protagonista dell'evento, tra le numerose autorità presenti, è stato Stefano Lucchini, Presidente della Fondazione Aletheia, che ha evidenziato l'importanza strategica di un'alleanza stabile tra scienza, salute e informazione, per contrastare la disinformazione alimentare e promuovere uno stile di vita sostenibile, a partire proprio dalle scelte che facciamo a tavola.

Durante il suo intervento, Lucchini ha sottolineato il ruolo fondamentale della conoscenza nella prevenzione: *“Serve un'azione sistemica e collettiva per invertire la rotta. Le istituzioni sanitarie, il mondo scientifico, la scuola e i media devono promuovere un nuovo paradigma culturale: il cibo sano è un diritto e una responsabilità.”* Il presidente di Fondazione Aletheia, promotrice dell'evento insieme a Università Cattolica e al Policlinico Gemelli, ha ribadito il valore di iniziative divulgative fondate su evidenze scientifiche: *“Cibi Falsi è un libro coraggioso, chiaro e necessario. Parla al grande pubblico con il linguaggio della scienza e della verità.”*

L'incontro ha riscosso grande interesse, con un pubblico composto da medici, studenti, accademici e rappresentanti delle istituzioni. Ad aprire i lavori è stato il professor Antonio Gasbarrini, Direttore Scientifico del Gemelli e presidente del comitato scientifico della Fondazione Aletheia, che ha definito l'opera *“una denuncia civile e scientifica contro la falsificazione*

del cibo". Ha ricordato come i cibi ultraformulati siano correlati a obesità, diabete, disturbi cognitivi e infiammazione cronica, assorbendo un terzo della spesa sanitaria globale.

Nel corso della presentazione, Riccardo Fargione e Stefania Ruggeri hanno approfondito il legame tra malnutrizione, sprechi alimentari e consumo di prodotti artificiali, decostruendo il mito secondo cui l'industria alimentare ultra-processata sia necessaria per sfamare il pianeta. *"È un inganno – ha detto Fargione – che produce dipendenza e arricchisce pochi, impoverendo la salute pubblica."*

Ruggeri ha ricordato come la vera sfida oggi sia valorizzare il cibo vero, quello che nutre in senso ampio: fisico, culturale, ambientale.

Tra i relatori, **Daniele Franco, Presidente della Fondazione Gemelli, Vincenzo Gesmundo, Segretario Generale di Coldiretti (autore della prefazione al libro), e Antonio Aurigemma, Presidente del Consiglio Regionale del Lazio. Hanno partecipato come discussant Felice Adinolfi (Università di Bologna), Andrea Rocchi (Presidente CREA), e Cristina Mele (Università Cattolica). Il moderatore dell'incontro è stato Nicola Cerbino, Capo Ufficio Stampa dell'Università Cattolica e del Policlinico Gemelli.**

"Cibi Falsi" si configura come un manifesto contro il cibo industriale, un appello alla responsabilità collettiva, ma anche una guida pratica e scientificamente fondata per consumatori consapevoli. Il libro è arricchito dalla postfazione del dott. Alberto Villani, Direttore delle Malattie Pediatriche e Infettive

dell'Ospedale Bambino Gesù.

Grazie all'impegno di personalità come Stefano Lucchini, Fondazione Aletheia si conferma una realtà proattiva nel promuovere la cultura della salute e nel contrastare la deriva dell'alimentazione industriale. Un messaggio chiaro: per nutrire davvero il pianeta, serve meno artificio e più verità.

RASSEGNA STAMPA

CORRIERE DELLA SERA

«No ai cibi con additivi, nemmeno per i Paesi poveri»: un libro per spiegare che sono una minaccia per la salute

«Cibi Falsi» è firmato da Riccardo Fargione, Direttore Fondazione Aletheia, e Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria)



La dipendenza dai cibi ultraformati, cioè gli alimenti manipolati con l'aggiunta di additivi, spesso di natura chimica, è una minaccia costante per la salute di tutti e per questo bisogna investire costantemente nel legame tra buona alimentazione e salute. È il messaggio alla base del libro «Cibi Falsi» di Riccardo Fargione, Direttore Fondazione Aletheia, think tank che vuole fare chiarezza sul forte legame fra cibo e salute, e Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria). Il libro, edito da Newton Compton Editori, è stato presentato presso l'Aula Brasca del Policlinico Gemelli. L'evento promosso da Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Università Cattolica del Sacro Cuore, rientra nel ciclo «Gemelli incontra», dedicate a dibattiti e riflessioni a partire da opere editoriali su temi di attualità. L'incontro ha

posto l'accento sul legame tra salute e alimentazione, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati. A introdurre i lavori Antonio Gasbarrini, Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia,

Il volume presenta il complesso rapporto tra cibo e salute con dati reali ed evidenze scientifiche in un linguaggio semplice e divulgativo, rendendo accessibili concetti complessi al grande pubblico. Il loro lavoro, arricchito dalla Postfazione di Alberto Villani Direttore della Divisione Malattie Pediatriche e Infettive del Bambino Gesù, è stato descritto come un testo che «smonta la narrazione che vede cibi ultraformati e artificiali come soluzioni per 'salvare il mondo e sfamare il pianeta». Al contrario, Fargione e Ruggeri hanno evidenziato come tali prodotti rappresentino una minaccia per la salute e l'ambiente, oltre che un 'affare per pochi. Gli autori hanno sottolineato come, per tutelare ambiente e salute, gli sforzi debbano concentrarsi sulla lotta agli sprechi e sul sostegno a chi produce cibo sano e di qualità, poiché i "cibi falsi" minacciano il benessere individuale, i sistemi economici e la società.

“Il libro approfondisce il legame sempre più evidente tra salute e alimentazione” dichiara Riccardo Fargione “e nelle pagine del testo proviamo a rispondere ad alcune domande. In particolare sul perché, nonostante le numerose evidenze scientifiche, una parte consistente della popolazione, in particolare i giovani, faccia grande uso di cibi ultraformati”. “Un libro per tutti” prosegue Fargione “rivolto a cittadini, medici, insegnanti, istituzioni e decisori politici che vuole rappresentare uno strumento di prevenzione, dunque».

RASSEGNA

La mescolanza

“Cibi falsi”, il libro che svela le menzogne su ultraprocesati e carne artificiale

19 Luglio 2025



PREFAZIONE DI
VINCENZO GESMUNDO

POSTFAZIONE DI
ALBERTO VILLANI

PRESENTAZIONE DI
STEFANO LUCCHINI

RICCARDO
FARGIONE

CIBI FALSI

STEFANIA
RUGGERI



TUTTE
LE MENZOGNE
SUGLI ALIMENTI
ULTRAPROCESSATI
E L'INDUSTRIA
DELLA CARNE
ARTIFICIALE

NEWTON COMPTON EDITORI

È arrivato in libreria e su Amazon **“Cibi falsi”** (Newton Compton Editori), il nuovo libro di **Riccardo Fargione** (Direttore della Fondazione Aletheia) e **Stefania Ruggeri** (nutrizionista del Crea). L’opera si propone come una denuncia decisa contro l’industria del cibo ultraprocesso e della carne artificiale, svelando “tutte le menzogne” dietro questi alimenti. Il libro è arricchito dalla prefazione di **Vincenzo Gesmundo** (Segretario generale Coldiretti), la postfazione di **Alberto Villani** (medico del Bambino Gesù e Direttore della Divisione Malattie Pediatriche e Infettive) e la presentazione di **Stefano Lucchini** (Presidente della Fondazione Aletheia).

Un volume che mette in guardia sulla nostra tavola

Gli autori sollevano interrogativi cruciali: “Davvero vogliamo nutrirci di cibi nocivi e studiati per creare dipendenza? Davvero vogliamo introdurre nella nostra dieta le carni artificiali, di cui non si conoscono gli effetti sulla salute?”. Il volume smonta la narrazione che vede cibi ultraformati e sintetici, come le carni a base cellulare, come soluzioni per “salvare il mondo e sfamare il pianeta”. Al contrario, Fargione e Ruggeri li identificano come una **minaccia per la salute e l’ambiente**, oltre che un “affare per pochi”. L’obiettivo è fornire gli strumenti per “non farsi incantare”.

Le verità sui cibi ultraprocesati e le carni sintetiche

Il libro esplora il legame sempre più evidente tra salute e buona alimentazione, chiedendosi perché, nonostante questa consapevolezza, gran parte delle persone, soprattutto i più giovani, consumi cibi ultraformati. Viene analizzato il fenomeno degli alimenti artificiali, spesso presentati come una “nuova frontiera green” capace di sconfiggere la fame nel mondo, pur con rischi ancora sconosciuti per il corpo umano.

Gli autori sostengono che “grandi lobby e multinazionali lavorano incessantemente per propagandare una narrazione distorta e sdoganare quelli che a tutti gli effetti sono ‘cibi falsi’”. Attraverso un approccio scientifico e un linguaggio accessibile, Fargione e Ruggeri **smontano queste “menzogne”**, evidenziando le **conseguenze negative** dei diffusissimi cibi ultraformati e della carne a base cellulare. La tesi centrale è che, per tutelare ambiente e salute, gli sforzi dovrebbero concentrarsi sulla lotta agli sprechi e allo sbilanciamento nei consumi alimentari. Questo perché i cibi falsi rappresentano una minaccia non solo al benessere individuale, ma anche ai sistemi economici e alla società intera.

Cibo ultra processato, Ruggeri (coautrice “Cibi Falsi”): rischi? obesità, diabete, infertilità. VIDEOINTERVISTA

Roma - “Qual è il nostro problema principale? Tasso di obesità, malattie cardiovascolari in crescita e un aumento anche del diabete di tipo due. E noi oggi dobbiamo assolutamente riprendere in mano la nostra alimentazione mediterranea”.

Così Stefania Ruggeri, coautrice del libro “Cibi Falsi”, ad AGRICOLAE a margine della presentazione che si è svolta presso il Policlinico Gemelli.

“In molti si stanno abbandonando all’illusione dei cibi ultra formulati, ultra processati che promettono la salute ma non la danno. Questo nostro libro vuole proprio fare il punto, chiarezza su questi alimenti e spiegare quali sono i rischi per la salute, che vanno da appunto dalle malattie cronico degenerative all’infertilità maschile”.

“Un monito: attenzione alle mamme in gravidanza, che spesso si abbandonano ai cibi high protein pensando di mangiare bene e di fare del bene al bambino, e quindi di ritornare a quello che è il rapporto col cibo sano e vero che è quello della nostra cultura alimentare italiana”.

Qui il video: <https://youtu.be/GoFiZbRiUFM>

RAS

"Cibi falsi": il 24 luglio la presentazione al Policlinico Gemelli di Roma



23 luglio 2025 - 10.53

(Teleborsa) - La dipendenza dai cibi ultraformati è una minaccia costante per la salute di tutti e per questo bisogna investire costantemente nel legame tra buona alimentazione e salute. È questo il messaggio alla base di "Cibi Falsi", il libro edito da Newton Compton Editori, scritto da Riccardo Fargione e Stefania Ruggieri, che sarà presentato giovedì 24 luglio alle 12 nell'Aula Brasca del Policlinico Gemelli di Roma.

L'evento, organizzato da Fondazione Policlinico Gemelli, Fondazione Aletheia e Università Cattolica del Sacro Cuore, vedrà la partecipazione, oltre che degli autori del volume, anche di Antonio Gasbarrini, direttore scientifico della Fondazione Policlinico Gemelli, Daniele Franco, presidente della Fondazione Policlinico Gemelli, Stefano Lucchini, presidente della Fondazione Aletheia, Vincenzo Gesmundo, segretario generale di Coldiretti, Felice

Adinolfi, docente di economia agraria all'Università di Bologna, Andrea Rocchi, presidente del Crea, Cristina Mele, direttore UOC Nutrizione Clinica Fondazione Policlinico Gemelli.

RASSEGNA STAMPA

Gli alimenti rischiosi per la salute: che legame c'è tra alimentazione e buona salute? Lo racconta il libro “Cibi Falsi”



Gli alimenti rischiosi per la salute: che legame c'è tra alimentazione e buona salute? Presentato il libro “Cibi Falsi” © - -

È stato presentato, nell'Aula Brasca del Policlinico Gemelli, un nuovo volume sugli alimenti rischiosi per la salute. Il titolo è **“Cibi Falsi”** e porta la firma di Riccardo Fargione, direttore della Fondazione Aletheia, e Stefania Ruggeri, nutrizionista del Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione. Il libro, edito da Newton Compton Editori, approfondisce il legame ormai evidente tra salute e buona alimentazione e **lancia l'allarme sui consumi sempre più elevati di cibi ultraformati e ricchi di additivi, spesso di natura chimica, soprattutto da parte dei più giovani**. Un terzo della spesa sanitaria globale è impiegata per le patologie derivate dall'alimentazione scorretta, riporta l'Organizzazione Mondiale della Salute. La **dipendenza dai cibi ultraformati** è una minaccia costante per la salute di tutti e grava sul portafoglio dei cittadini. È questo l'assunto da cui parte “Cibi Falsi”.

«Questo libro, è un atto di responsabilità civile e scientifica», ha affermato Antonio Gasbarrini, direttore scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia. «È un paradosso, in un'era di grandi progressi medici, vedere l'aumento di malattie croniche legate alla cattiva alimentazione», come infiammazione sistemica, obesità, diabete tipo 2. «**Non è solo la quantità o la scelta sbagliata, ma la falsificazione sistemica del cibo, che diventa tossico e condizionante, influenzando anche la maturazione cerebrale e lo sviluppo immunitario nei bambini**», ha poi concluso Gasbarrini, «la prevenzione non inizia in ambulatorio, ma nelle scuole, nella pubblicità, nella legislazione alimentare. Il cibo, quindi, è sia fattore patogeno che terapia, e **la nutrizione deve tornare al centro della medicina**».

RASSEGNA STAMPATA

Presentato il volume "Cibi Falsi" di Riccardo Fargione (Direttore Fondazione Aletheia) e Stefania Ruggeri (Nutrizionista del Crea) sugli alimenti rischiosi per la salute

L'evento è stato promosso da Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Università Cattolica del Sacro Cuore. • Secondo l'OMS, un terzo della spesa sanitaria globale è assorbito dalla gestione di patologie legate al

La dipendenza dai cibi ultraformati, alimenti manipolati con l'aggiunta di additivi, spesso di natura chimica, è una minaccia costante per la salute di tutti e per questo bisogna investire costantemente nel legame tra buona alimentazione e salute. È questo il messaggio alla base del libro "Cibi Falsi" di Riccardo Fargione, Direttore Fondazione Aletheia, think tank che ha l'obiettivo di fare chiarezza sul forte legame che oggi unisce "cibo" e "salute" e Stefania Ruggeri, Nutrizionista del Crea (Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria).

Il libro, edito da Newton Compton Editori, è stato presentato presso l'Aula Brasca del Policlinico Gemelli. L'evento promosso da Fondazione Aletheia, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Università Cattolica del Sacro Cuore, rientra nel ciclo di iniziative intitolate "Gemelli incontra", dedicate a dibattiti e riflessioni a partire da opere editoriali su temi di attualità. L'incontro ha posto l'accento sul legame tra salute e alimentazione, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati. Sono intervenute autorevoli personalità del mondo medico, accademico e della società civile.

A introdurre i lavori Antonio Gasbarrini, Direttore Scientifico della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Presidente del Comitato scientifico della Fondazione Aletheia Dopo i saluti di Daniele Franco, Presidente della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS. Sono seguiti gli interventi di Vincenzo Gesmundo, Segretario Generale Coldiretti, autore della Prefazione del volume e del

Presidente del Consiglio Regionale del Lazio Antonio Aurigemma. Nel ruolo di discussant Felice Adinolfi, Docente Università di Bologna, Andrea Rocchi, Presidente CREA e Cristina Mele, Direttrice UOC Nutrizione Clinica Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS e Docente di Scienze tecniche dietetiche applicate, Università Cattolica del Sacro Cuore.

A moderare l'incontro Nicola Cerbino, Capo Ufficio Stampa dell'Università Cattolica del Sacro Cuore e della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS. I due autori Riccardo Fargione hanno affrontato nella loro presentazione, il complesso rapporto tra cibo e salute. Il volume presenta dati reali ed evidenze scientifiche in un linguaggio semplice e divulgativo, rendendo accessibili concetti complessi al grande pubblico. Il loro lavoro, arricchito dalla Postfazione di Alberto Villani Direttore della Divisione Malattie Pediatriche e Infettive del Bambino Gesù, è stato descritto come un testo che "smonta la narrazione che vede cibi ultraformulati e artificiali come soluzioni per 'salvare il mondo e sfamare il pianeta'. Al contrario, Fargione e Ruggeri hanno evidenziato come tali prodotti rappresentino una minaccia per la salute e l'ambiente, oltre che un 'affare per pochi'.

Gli autori hanno sottolineato come, per tutelare ambiente e salute, gli sforzi debbano concentrarsi sulla lotta agli sprechi e sul sostegno a chi produce cibo sano e di qualità, poiché i "cibi falsi" minacciano il benessere individuale, i sistemi economici e la società. "Il libro approfondisce il legame sempre più evidente tra salute e alimentazione" dichiara Riccardo Fargione "e nelle pagine del testo proviamo a rispondere ad alcune domande. In particolare sul perché, nonostante le numerose evidenze scientifiche, una parte consistente della popolazione, in particolare i giovani, faccia grande uso di cibi ultraformulati". "Un libro per tutti" prosegue Fargione "rivolto a cittadini, medici, insegnanti, istituzioni e decisori politici che vuole rappresentare uno strumento di prevenzione, dunque."

"All'interno del volume vengono esplorati numerosi aspetti legati ai cibi falsi" continua Stefania Ruggeri "dalle minacce dirette alla salute agli impatti economici, passando per le implicazioni ambientali e geopolitiche. **Viene analizzato il "valore" del cibo, inteso non solo come elemento nutritivo ma nella sua accezione più ampia**, toccando problemi critici come la malnutrizione e lo spreco alimentare". "Questo libro, è un atto di responsabilità civile e scientifica", ha affermato Antonio Gasbarrini, "è anche una denuncia coraggiosa su come il cibo sia diventato vettore di malattia e dipendenza.

È un paradosso, in un'era di grandi progressi medici, vedere l'aumento di malattie croniche legate alla cattiva alimentazione. I cibi ultraformulati sono responsabili di diverse patologie, tra cui infiammazione sistemica, obesità, diabete tipo 2, alterazioni del microbiota e danni neurovegetativi. **Il problema infatti**", ha proseguito il **Direttore Scientifico del Gemelli** "non è solo la quantità o la scelta sbagliata, ma la falsificazione sistemica del cibo,

che diventa tossico e condizionante, influenzando anche la maturazione cerebrale e lo sviluppo immunitario nei bambini.

Un terzo della spesa sanitaria globale è assorbito dalla gestione di patologie legate all'alimentazione scorretta, per cui la prevenzione non inizia in ambulatorio, ma nelle scuole, nella pubblicità, nella legislazione alimentare. Il cibo, quindi, è sia fattore patogeno che terapia, e la nutrizione deve tornare al centro della medicina". Attraverso un approccio scientifico e un linguaggio accessibile, Fargione e Ruggeri dunque smontano alcune "menzogne" comuni, evidenziando le conseguenze negative dei cibi ultraformati e dei prodotti artificiali.

Come emerge dalle pagine del libro, **per tutelare l'ambiente e la salute, gli sforzi dovrebbero concentrarsi sulla lotta agli sprechi e allo sbilanciamento nei consumi alimentari**, che spesso vede coesistere eccessi e privazioni. Gli autori sostengono la necessità di supportare chi produce cibo sano e di qualità, poiché i "cibi falsi" rappresentano una minaccia non solo per il benessere individuale, ma anche per i sistemi economici e la società nel suo complesso.



The Spreaker logo is displayed on a black rectangular background. The word "Spreaker" is written in a white, sans-serif font, and a yellow five-pointed star is positioned to the right of the text.

Spreaker★

Riccardo Fargione, Stefania Ruggeri: Davvero vogliamo nutrirci con cibi nocivi che creano dipendenza?

Qui l'intervista: <https://www.spreaker.com/episode/riccardo-fargione-stefania-ruggeri-davvero-vogliamo-nutrirci-con-cibi-nocivi-che-creano-dipendenza--67097633>

RASSEGNA STAMPA