

Rischi e precauzioni da prendere nel consumo dei cibi ultraprocescati

Marina Carcea, dirigente tecnologo del CREA Alimenti e Nutrizione, dichiara che il consumatore deve interrogarsi non solo sulla natura di quello che mangia e cioè di quali sono i costituenti di quello che mangia, ma anche di quanto e come lo mangia. Inoltre, aggiunge che gli ingredienti a cui prestare attenzione sono soprattutto gli additivi e i conservanti, in quanto un cibo che ne contiene molti spesso è un cibo in cui la scarsa qualità delle materie prime viene mascherata da aromatizzanti o coloranti.

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

RASSEGNATA

Help CONSUMATORI

L'informazione per i cittadini responsabili



Alimentazione, ultraprocessati sotto la lente. Ne parliamo con Marina Carcea (Crea)

Quanto ne sappiamo dei cibi ultraprocessati? Ne parliamo in questo articolo a partire dalla classificazione NOVA ai più recenti studi in materia di correlazione con i rischi per la salute alle parole dell'esperto **Marina Carcea, Dirigente Tecnologo del Crea**

Nel 2016 il World Nutrition Journal pubblica la conosciuta [classificazione NOVA](#), a cura del ricercatore di nutrizione brasiliano, Carlos Monteiro. Secondo questa ripartizione gli [alimenti ultraprocesati](#) sono formulazioni industriali con 5 o più ingredienti e possono contenere altri alimenti come zucchero, oli, grassi, sale, e diversi additivi come antiossidanti, stabilizzanti e conservanti.

La classificazione NOVA tiene in considerazione processi fisici, biologici e chimici che avvengono dopo che gli alimenti vengono separati dal loro stato naturale. I cibi vengono valutato al loro stato grezzo e prima che vengano consumati o utilizzati nella preparazione di piatti e pasti.

I 4 gruppi della classificazione

1 - Alimenti non processati o minimamente processati

Il primo gruppo NOVA riguarda gli alimenti non trasformati o minimamente trasformati. Quindi parti commestibili di piante (semi, frutti, foglie, steli, radici) o di animali (muscolo, frattaglie, uova, latte), ma anche funghi, alghe e acqua, dopo la separazione dalla natura. I prodotti minimamente trasformati sono alimenti naturali alterati da processi come la rimozione di parti non commestibili o indesiderate, essiccazione, frantumazione, macinazione, frazionamento, filtraggio, tostatura, bollitura, pastorizzazione, refrigerazione, congelamento.

2 - Ingredienti culinari lavorati

Queste sono sostanze ottenute direttamente da alimenti del gruppo 1 o dalla natura mediante processi quali pressatura, raffinazione, macinazione. Lo scopo della lavorazione è quello di realizzare prodotti utilizzati nelle cucine domestiche e nei ristoranti per preparare gli alimenti del gruppo 1 e per renderli gustosi. Si tratta ad esempio di olio, sale, zucchero, farine.

3 - Alimenti processati

Sono cibi relativamente semplici a cui è stato aggiunto zucchero, olio, sale o altre sostanze del gruppo 2 agli alimenti del gruppo 1. Possono avere due o tre ingredienti. I processi includono vari metodi di conservazione o cottura, e, nel caso di pane e formaggi, fermentazione. Sono ad esempio i legumi in scatola, carne o pesce in scatola, pesce affumicato.

4 - Alimenti ultraprocesati

Come accennato si tratta di prodotti con numerosi ingredienti, tra cui additivi e condimenti. Gli ingredienti che si trovano solo nei prodotti ultraprocesati includono sostanze non comunemente utilizzate nelle preparazioni culinarie e additivi, il cui scopo è quello di migliorare le qualità sensoriali dei cibi del gruppo 1 o delle preparazioni culinarie di tali alimenti.

Tanti ingredienti e poca salute

L'attenzione verso i cibi ultraprocesati negli anni è aumentata a seguito della pubblicazione di diversi studi che sottolineano la correlazione tra il consumo tra questi cibi e danni alla salute. Nel 2022 [una pubblicazione sul British Medical Journal](#) ha rilevato un legame tra il tumore

colon-rettale e il consumo di alimenti ultraprocesati, in particolare tra gli uomini per i quali il rischio di contrarre questo cancro può aumentare fino al 30%.

Un altro studio dell'Università di Sidney del 2023 ha evidenziato invece l'associazione tra malattie cardiovascolari e ipertensione nelle donne australiane. A una conclusione simile giunge un'altra ricerca dell'Università Fourth Military Medical di Xi'an in Cina: un aumento del 10% del consumo giornaliero di calorie da alimenti ultraprocesati può determinare un incremento del 6% del rischio di malattie cardiache.

Infine, secondo una ricerca dell'Irccs Neuromed, condotta nell'ambito del Progetto Epidemiologico Moli-sani, tra i fattori di rischio di morte per le persone affette da diabete di tipo 2 c'è proprio il consumo di cibi con un alto grado di lavorazione.

Marina Carcea, Dirigente Tecnologo del Crea: “Gli ingredienti a cui prestare attenzione sono soprattutto gli additivi”

La definizione NOVA classifica gli alimenti in base alla quantità e al grado di lavorazione degli alimenti, piuttosto che in termini di nutrienti. Vale la pena capire con l'aiuto di un esperto quanto questa possa essere la base di una guida per scelte consapevoli da parte del consumatore. Ne abbiamo parlato con Marina Carcea, Dirigente Tecnologo del centro di ricerca alimenti e Nutrizione del Crea.

Quanto i nutrienti sono tenuti in considerazione nella classificazione NOVA?

I nutrienti e la loro tipologia sono tenuti in scarsa considerazione dalla classificazione NOVA. Ma anche la porzione, cioè la quantità consumata in quanto la classificazione si basa sull'assunto che gli effetti dietetici del consumo di un alimento sono dovuti esclusivamente al modo in cui è processato. Questo assunto può essere valido in alcuni casi, ma non in tutti.

C'è il rischio che la classificazione NOVA porti a una generalizzazione che possa in qualche modo indurre in errore il consumatore?

Questo rischio c'è perché il consumatore non deve pensare che i processi alimentari siano tutti negativi: l'industria alimentare si è sviluppata per migliorare la qualità, la digeribilità, la conservabilità, la sicurezza d'uso del cibo a vantaggio del consumatore che dispone oggi di una enorme gamma di prodotti, alcuni dei quali potrebbero essere nocivi per la sua salute anche in funzione delle loro modalità di consumo. Pensiamo ad esempio al latte che può essere consumato senza problemi grazie ai sistemi di sanificazione o alla pasta secca che ci permette di avere sempre a disposizione una fonte di carboidrati.

Il consumatore deve interrogarsi non solo sulla natura di quello che mangia e cioè di quali sono i costituenti di quello che mangia, ma anche di quanto e come lo mangia.

Partendo dalla definizione NOVA di ultraprocesati, quando il consumatore legge una etichetta a cosa dovrebbe stare attento in ordine di priorità?

Gli ingredienti a cui prestare attenzione sono soprattutto gli additivi (coloranti, aromi, esaltatori di sapidità, emulsionanti, addensanti, dolcificanti) ed i conservanti. Un cibo che ne contiene molti spesso è anche un cibo ricco di sostanze grasse oppure di zuccheri semplici o un cibo in cui la scarsa qualità delle materie prime viene mascherata da aromatizzanti o coloranti.

Ci sono preparazioni casalinghe comune su cui i consumatori dovrebbero porre attenzione?

I consumatori devono sempre porre attenzione alle modalità di preparazione e di consumo di tutti i cibi. Tenendo presente, ad esempio, che è bene non eccedere con il sale, non consumare troppi zuccheri semplici, utilizzare olii di origine vegetale rispetto ai grassi di origine animale. Prediligere prodotti integrali, utilizzare metodi di cottura che danneggino poco i costituenti preziosi di un alimento quali vitamine e sostanze antiossidanti.

RASSEGNA STAMPATA