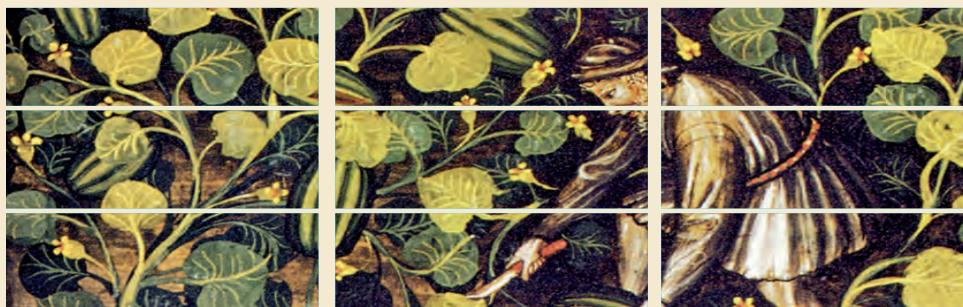


# ALIMENTAZIONE RAGIONATA

## E COMPONENTI NUTRITIVI

### Cibi ultraprocessati: conoscerli per evitarli?



\* **Iacopo Bertini**

*Sono ben rappresentati sugli scaffali dei supermercati e vengono continuamente pubblicizzati nei vari mezzi di comunicazione di massa. Vediamo quali sono e quali potrebbero essere gli effetti negativi per la nostra salute.*

In tema di enogastronomia e di agroalimentare, siamo sempre più attenti alla qualità di ciò che mangiamo. Argomenti sulla bocca di tutti sono i concetti di terroir, filiera, stagionalità, del legame profondo tra cibo-territorio-cultura. A partire dagli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso, il rapporto che abbiamo col cibo è passato da un mero soddisfacimento dei fabbisogni nutrizionali al cibo come veicolo di benessere e di piacere. A questa ricerca, in alcuni casi “ossessiva”, del benessere e del piacere gastronomico e degli alimenti genuini, fa da contraltare, spesso, la presenza nei nostri carrelli della spesa di prodotti che sembrano lontani anni luce dagli alimenti “di una volta”: parliamo dei cibi ultraprocessati (definiti anche ultralavorati o ultratrasformati; UPF, Ultra-Processed Foods).

Proviamo a dare risposte ai tanti dubbi e domande sull’argomento, imparando a riconoscerli e a fare scelte più consapevoli, senza però posizioni di estrema e inutile rigidità ortoessica, e senza rinunciare al piacere - ogni tanto, s’intende - di uno “sgarro” dietetico.

Quindi, cosa sono esattamente i cibi ultraprocessati? Non sono semplicemente - come si potrebbe pensare - i cibi “confezionati” tal quali. Per capire cosa si intende per UPF, dobbiamo

fare riferimento alla classificazione NOVA, da poco introdotta (Monteiro *et al.*, 2018): questa è un sistema di classificazione sviluppato da alcuni ricercatori brasiliani dell’Università di San Paolo che considera gli alimenti non in base alla loro composizione di energia e di nutrienti - come siamo abituati - ma secondo il grado di trasformazione industriale che subiscono. Per dirla in maniera semplice, è un sistema che suddivide gli alimenti in base a quanto sono trasformati rispetto alla loro versione originaria, quella, potremmo dire, come “natura crea”. Secondo i criteri NOVA, possiamo suddividere i cibi che consumiamo in 4 gruppi:

**Gruppo 1:** alimenti non processati o minimamente processati. Quindi, frutta, verdura, legumi, uova, carne e pesce freschi, latte, yogurt al naturale, riso, pasta secca ecc. Sono cibi presenti tal quali in natura o comunque che hanno subito lavorazioni minime (pulitura, taglio, refrigerazione ecc.).

**Gruppo 2:** ingredienti culinari processati. Parliamo di olio, burro, sale, zucchero, aceto, che vengono usati per cucinare, insaporire e condire i cibi del gruppo 1.

**Gruppo 3:** alimenti processati. Sono i cibi del gruppo 1 a cui sono stati aggiunti ingredienti del gruppo 2. Facciamo alcuni

esempi: verdure in scatola (con sale o aceto), frutta sciroppata (con zuccheri), legumi in scatola, pesce sott'olio o al naturale, formaggi semplici, pane fresco artigianale, prosciutti crudi stagionati (con sale). La lavorazione, in questi casi, serve a conservare o a rendere più gradevole l'alimento base.

**Gruppo 4:** alimenti ultraprocessati. È il gruppo di cibi oggetto di questo articolo. In questo caso, non si tratta più di semplici modifiche a cibi comunque riconoscibili come "originari", ma di formulazioni che prevedono un uso di metodi propri della tecnologia industriale. Comprendono un'ampia gamma di prodotti che si caratterizzano per una serie di tratti distintivi:

- 1) sono prodotti dall'industria alimentare, con modifiche sostanziali rispetto alla struttura originaria degli alimenti;
- 2) prevedono l'impiego di additivi (antiossidanti, stabilizzanti, coloranti e conservanti) e aromi per diversi scopi: aumentare l'appetibilità, migliorare la conservabilità, imitare le qualità sensoriali degli alimenti degli altri gruppi, mascherare qualità

sensoriali indesiderate del prodotto finale o per dargli aspetti utili alla propaganda e commercializzazione;

3) inoltre, prevedono l'uso di ingredienti non proprio salutari, come zucchero, oli o grassi non di prima qualità e sale.

A questa categoria appartengono anche i cibi un tempo denominati junk food (i cosiddetti "cibi spazzatura"), in continua, forte crescita tra i giovani e nella popolazione di basso reddito.

### Limiti e controversie

Sebbene questo sistema di classificazione sia stato ideato con il giusto obiettivo di guidare i consumatori verso scelte alimentari più sane, i detrattori ne sottolineano tuttavia alcune incongruenze e limiti concettuali.

Innanzitutto, questo sistema di classificazione non tiene conto del fatto che la lavorazione degli alimenti, compresa la loro trasformazione con metodi di tecnologia alimentare, è essenziale, spesso, per garantire alimenti sani e sicuri (es. metodi di filtra-

LINEA INTESTINO  
ENTERODEFEND.  
ALLA RADICE  
DEL BENESSERE.

La salute parte dall'intestino, dove miliardi di microrganismi concorrono al benessere di tutto l'organismo e al corretto funzionamento del sistema immunitario. Il nuovo Enterodefend OMEOSTAT contiene un innovativo postbiotico e selezionati probiotici che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale e l'estratto di Astragalo che sostiene le naturali difese dell'organismo. Enterodefend OMEOSTAT, alla radice del benessere.

Scopri lo qui



info@fitomedical.com - www.fitomedical.com



**FITOMEDICAL**  
star bene è naturale



Fernando Botero, Tre donne che bevono. Bibite gassate e zuccherate, ma anche quelle “light” o “zero”, tè freddi industriali, bevande energetiche: la lista di bevande ultra-processate è lunghissima.

zione, pastorizzazione, diverse tecniche di cottura ecc.). Alcuni critici ritengono che le definizioni dei gruppi, in particolare la distinzione tra alimenti processati (Gruppo 3) e ultra-processati (Gruppo 4), non siano sempre chiare, univoche e basate su parametri oggettivamente misurabili. Gli alimenti trasformati con trattamenti intensivi possono essere classificati in gruppi più favorevoli rispetto a quelli leggermente trasformati e viceversa: solo per fare un esempio, gli oli di semi (che vengono inseriti nel Gruppo 2), ottenuti attraverso processi di estrazione e raffinazione con solventi, sono considerati meno lavorati rispetto agli alimenti prodotti mediante una tecnica di cottura abbastanza recente, quella per estrusione (Gruppo 4). Altro esempio: un pane integrale industriale ricco di fibre potrebbe rientrare nello stesso gruppo di una bevanda zuccherata, pur avendo un impatto nutrizionale differente. La classificazione non tiene conto della qualità nutrizionale intrinseca. C'è poi la possibilità che gli UPF vengano eccessivamente stigmatizzati in senso negativo: ci sono infatti alcuni prodotti industriali che potrebbero avere un ruolo “accettabile” nel contesto di una dieta equilibrata e sana per l'aspetto nutrizionale (ad es. le cosiddette alternative vegetali, gli alimenti fortificati con alcuni nutrienti ecc.) e/o magari perché sono convenienti e accessibili ad alcune fasce di popolazione meno abbienti.

In sostanza, secondo i critici del sistema NOVA, l'uso di processi tecnologici innovativi per la realizzazione di alimenti può, in alcuni casi, avere un ruolo positivo nel soddisfare le esigenze nutrizionali e dietetiche della popolazione (miglioramento della digeribilità, biodisponibilità dei nutrienti, accettabilità sensoria-



I cibi un tempo denominati junk food (i cosiddetti “cibi spazzatura”) sono in continua, forte crescita tra i giovani e nella popolazione di basso reddito.

le, consistenza, sicurezza alimentare ecc.), per cui non dovrebbe essere visto necessariamente come un fattore negativo nel considerare la salubrità di un cibo.

### Il criterio da seguire

Il criterio fondamentale da considerare, probabilmente, è il tipo e lo scopo della trasformazione: conservare e migliorare un ingrediente riconoscibile (ancorché processato) è tutt'altra cosa rispetto a creare una formulazione industriale complessa mettendo insieme diversi ingredienti destrutturati, che del prodotto originario non hanno quasi più nulla, con alcuni additivi (ultraprocessato).

### Come possiamo riconoscere un cibo ultraprocessato?

Diciamo subito che non è un'operazione semplice. Però, in linea di massima, chi ha voglia di leggersi le etichette – invito che spesso si fa ai consumatori non considerando che, al giorno d'oggi, per capirle serve una laurea in chimica o in biologia! – dovrebbe considerare, almeno per un primo giudizio “sommario”:

- **una lista di ingredienti troppo lunga** (più di cinque-sei): quando l'elenco è molto lungo, è possibile che si tratti di un UPF; ma, forse, questo non è il punto più discriminante, pensiamo solamente a un prodotto come il muesli costituito da tanti, ma sani, ingredienti;
- **presenza di ingredienti sconosciuti**: questo è probabilmente un fattore più importante per farsi un'idea generale sul prodotto. Termini come maltodestrine, sciroppo di glucosio-fruttosio, oli

idrogenati (peraltro quasi non più utilizzati) o parzialmente idrogenati, proteine isolate (di soia, di pisello ecc.), amidi modificati, glutammato monosodico ecc.; maggiore è la presenza di questi ingredienti "sconosciuti" al consumatore, maggiore sarà la probabilità di leggere l'etichetta di un UPF; anche se, come nel caso precedente, possono esserci eccezioni;

- **presenza di additivi:** vengono usati per rendere il prodotto più piacevole al gusto e/o alla vista, o per migliorarne la conservabilità o la stabilità/struttura nel tempo: coloranti, conservanti, antiossidanti ed emulsionanti (tutti indicati con la lettera "E" seguita da un numero), stabilizzanti, esaltatori di sapidità, dolcificanti artificiali (aspartame, acesulfame K, sucralosio); in pratica, sostanze generalmente non usate nella cucina casalinga con i cibi del gruppo 1;

- **claim ("slogan") nutrizionali:** prodotti "light", "a basso contenuto di grassi", "arricchiti con vitamine/fibre". Spesso (ma è bene dire non sempre) per compensare la riduzione di grassi o zuccheri, vengono aggiunti altri ingredienti e additivi tipici degli UPF.

### Esempi di UPF

In un qualsiasi supermercato, la lista è pressoché infinita, anche se occorre dire che in ciascuna delle seguenti categorie è possibile trovare prodotti qualitativamente migliori o comunque accettabili dal punto di vista nutrizionale:

- in linea di massima, quasi tutti gli snack, sia dolci che salati: patatine in busta, biscotti farciti, merendine confezionate con creme e/o pan di Spagna, barrette energetiche o ai cereali (spesso piene di zuccheri e additivi), caramelle e gomme da masticare;

- bevande: come bibite gassate e zuccherate, ma anche quelle "light" o "zero", tè freddi industriali, bevande energetiche, "succhi" di frutta quando, al posto della frutta, che dovrebbe costituire l'ingrediente principale, troviamo soprattutto acqua, zucchero e aromi;

- cereali per la colazione: non stiamo parlando sicuramente dei fiocchi d'avena o di altri cereali o anche di alcuni muesli e granole, ma, in pratica, la maggior parte dei cereali zuccherati, glassati, ricoperti di cioccolata o "arricchiti";

- pasti pronti e preparati: zuppe in busta o brick, piatti pronti surgelati (lasagne, cannelloni industriali), pizze confezionate, alcune salse e sughi pronti;

- carni e pesci trasformati: würstel di vari tipi di carne, cordon bleu, bastoncini di pesce, hamburger confezionati con molti ingredienti aggiunti;



### MORISNELL DREN

Morisnell Dren è un integratore alimentare a base di **Moringa** e succo di **Ananas**, con **Tarassaco**, **Betulla**, **Asparago**, **Ortica** e **Fumaria** utili per le funzioni depurative dell'organismo e con **Spirea** e **Verga d'Oro** utili per il drenaggio dei liquidi corporei.



[www.benesseremoringa.com](http://www.benesseremoringa.com)

DISPONIBILE  
presso le FARMACIE  
oppure ON LINE su:  
[www.benesseremoringa.com](http://www.benesseremoringa.com)



- prodotti da forno industriali (anche se, rispetto agli altri generi alimentari, questo tipo di prodotti desta minori preoccupazioni): pane in cassetta a lunga conservazione, pancarrè, panini per hamburger confezionati;
- dolci e dessert: budini pronti, dessert a base di latte confezionati, gelati industriali (spesso con molti emulsionanti e grassi vegetali di scarsa qualità);
- sostituti vegetali: i cosiddetti burger/bistecche/spezzatini vegetali, affettati vegani o formaggi vegetali che stanno conquistando sempre maggiori quote di mercato. Su questi prodotti la discussione scientifica è alquanto controversa, tra chi li ritiene una buona alternativa ai prodotti carnei per l'origine vegetale degli ingredienti utilizzati e chi invece li considera come alimenti UPF in quanto contengono lunghe liste di ingredienti (isolati proteici, addensanti, aromi, coloranti ecc.) (Estévez *et al.*, 2024).

Se ci pensiamo, in alcuni casi, buona parte del carrello della spesa è occupato da questi prodotti! A questo punto, la domanda sorge spontanea: quanto fa male alla salute uno stile alimentare nel caso in cui gran parte di ciò che mettiamo in tavola è costituito da questi prodotti?

### Impatto sulla salute e sul gusto: dobbiamo preoccuparci?

L'eccessivo consumo (sottolineiamo "eccessivo", non si parla del consumo occasionale) di prodotti UPF è associato, già da alcuni anni, a tutta una serie di considerazioni negative.

- Innanzi tutto, **presentano un profilo nutrizionale squilibrato**: sono alimenti, in genere, ricchi di zuccheri aggiunti, sale, grassi saturi e/o parzialmente idrogenati, e poveri invece di fibre, vitamine, minerali e composti bioattivi presenti negli alimenti freschi; tutto questo può avere importanti ripercussioni su una serie di funzioni fisiologiche, incluso il metabolismo del glucosio e la composizione e funzionalità del microbiota intestinale;

- **rischi per la salute**: i meccanismi attraverso cui gli UPF possono danneggiare la salute non sono ancora del tutto chiari; ad ogni modo, sempre più studi scientifici rilevanti, seppur non conclusivi (Aramburu *et al.*, 2024; Barbaresco *et al.*, 2025), collegano un elevato consumo di UPF a un maggior rischio di sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, sindrome metabolica, malattie gastrointestinali e neurodegenerative e mortalità generale (Dai *et al.*, 2024; Monda *et al.*, 2024; Pourmotabbed *et al.*, 2025, Whelan *et al.*, 2024);

- **impatto sul gusto**: questi cibi utilizzano spesso aromi e additivi che rendono più intenso il sapore, ma che risulta anche maggiormente standardizzato rispetto alle mille sfumature di gusto che si possono riscontrare consumando gli alimenti naturali e artigianali;

- **l'uso massiccio degli UPF** (spesso per motivi di tempo e di indubbia praticità) ci allontana dalla preparazione casalinga dei cibi, e quindi anche dalla conoscenza degli ingredienti e dalle procedure per la loro preparazione e trasformazione.

### Conclusioni e norme di comportamento

In sintesi, le conclusioni e i suggerimenti che si possono dare sono:

- 1 - essere consapevoli dell'esistenza e delle caratteristiche dei cibi ultraprocesati non significa eliminarli tassativamente dalla nostra dieta (la moderazione è sempre un buon criterio da seguire), ma sicuramente conviene consumarli occasionalmente;
- 2 - privilegiare alimenti freschi e minimamente processati: la base della nostra dieta dovrebbe essere composta da frutta, verdura, legumi, cereali integrali, carne e pesce freschi, uova, latte; il tutto senza eccessi;
- 3 - cucinare di più a casa, per quanto sia per tutti sempre più difficile: dedicare quel minimo tempo a cucinare, e preparare anche piatti freddi, in genere riduce molto le occasioni per far ricorso agli UPF;
- 4 - cercare di leggere le etichette: anche se non è una regola sempre valida, ma se la lista degli ingredienti è lunga e soprattutto contiene troppi termini "poco comprensibili", probabilmente è un cibo UPF;
- 5 - limitare snack e bevande industriali; sostituire merendine e patatine con frutta fresca, frutta secca al naturale, yogurt bianco o snack/dolci secchi fatti in casa. Bere principalmente acqua, tisane e tè non zuccherati preparati con un filtro-tisana, caffè;
- 6 - fare attenzione ai claim salutistici: prodotti con la dicitura "vegan", "senza glutine" o "light" non sono automaticamente "sani", ma possono essere cibi ultraprocesati.

### Bibliografia

- Aramburu A, et al. Ultra-processed foods consumption and health-related outcomes: a systematic review of randomized controlled trials. *Front Nutr.* 2024 Jun 26;11:1421728.
- Barbaresco J, et al. Ultra-processed food consumption and human health: an umbrella review of systematic reviews with meta-analyses. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2025;65(11):1999-2007.
- Cordova R, et al. Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: a multinational cohort study. *Lancet Reg Health Eur.* 2023 Nov 14;35:100771.
- Dai S, et al. Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clin Nutr.* 2024 Jun;43(6):1386-1394.
- Estévez M, et al. Ultra-processed vegan foods: Healthy alternatives to animal-source foods or avoidable junk? *J Food Sci.* 2024 Nov;89(11):7008-7021.
- Lane MM, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ* 2024; 384:e077310. doi: 10.1136/bmj-2023-077310.
- Monda A, et al. Ultra-Processed Food Intake and Increased Risk of Obesity: A Narrative Review. *Foods.* 2024 Aug 21;13(16):2627.
- Monteiro CA, et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018 Jan;21(1):5-17.
- Pourmotabbed A, et al. The association of ultra-processed food intake with neurodegenerative disorders: a systematic review and dose-response meta-analysis of large-scale cohorts. *Nutr Neurosci.* 2025 Jan;28(1):73-86.
- Whelan K, et al. Ultra-processed foods and food additives in gut health and disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2024 Jun;21(6):406-427.

\* PhD – Vicepresidente AINut