

I rischi dei cibi ultra-processati

Appetitosi e saporiti: molti cibi che ci tentano nei supermarket non sono salutari: un po' di prudenza è necessaria

di MANACORDA e VALESINI



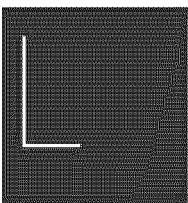
GALLERY STOCK

Appetitosi, ma a volte rischiosi

non semplice da definire, in cui rientra una buona percentuale dei prodotti che troviamo in esposizione nei supermercati: cibi all'apparenza innocui, come alcuni cereali per la prima colazione o chips di legumi (pubblicizzate spesso come sane e naturali), e alimenti dichiaratamente poco salutari, come salsicce e carni lavorate, dolci, soft drinks e pizze surgelate. Si tratta di quei cibi in cui la lavorazione industriale degli ingredienti, e l'aggiunta di coloranti, conservanti e additivi di ogni tipo, fa sì che degli alimenti originali non rimanga quasi più niente. Prodotti pratici, gustosi e veloci da preparare, economici e dal packaging accattivante: la quintessenza dell'industria alimentare, su cui una fetta crescente della popolazione mondiale basa la propria dieta quotidiana.

«In Italia il consumo di cibi ultra-processati è ancora relativamente modesto, anche se sta crescendo, e si assesta intorno al 18-22% del totale delle calorie che consumiamo», spiega Licia Iacoviello, direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia) e docente dell'Università Lum "Giuseppe Degennaro". «In Paesi come gli Usa, il Canada o l'Inghilterra, però, rappresentano oltre il 60% dell'alimentazione quotidiana. E si tratta di una situazione preoccupante, perché gli studi degli ultimi anni hanno dimostrato che più cibi ultra-processati consumiamo e più aumenta l'incidenza di obesità e ipertensione, ma anche malattie importanti come infarto e ictus cerebrale, diabete di tipo 2, problemi di fertilità, e persino il rischio di sviluppare tumori».

di SIMONE VALESINI



o sappiamo un po' tutti: una dieta bilanciata come quella mediterranea offre le migliori chance di vivere a lungo e in salute. Un conto, però, è un sugo di pomodoro fatto in casa, con ingredienti freschi e genuini. Un altro è un piatto di pasta preparato con un sugo industriale o, peggio, riscaldando un piatto pronto congelato. In gergo tecnico i cibi industriali sono definiti "ultra-processati" e sempre più ricerche stanno dimostrando che, consumati troppo spesso, possono rappresentare un pericolo per la nostra salute.

Uno studio dell'International Agency for Research on Cancer (Iarc) dell'Oms ha concluso che un'alimentazione eccessivamente ricca di cibi ultra-processati è collegata a un aumento rilevante del rischio di sviluppare tumori e malattie cardio-metaboliche. Mentre i dati più recenti del progetto "Epic" ("European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition"), pubblicati a novembre sullo *European Journal of Nutrition*, hanno evidenziato che un aumento del 10% del consumo di cibi ultra-processati è associato a un incremento del 23% del rischio di tumori testa-collo e del 24% di quello di cancro dell'esofago.

Di quali alimenti parliamo? I cibi ultra-processati sono una categoria alimentare ampia, variegata e

Le ricerche svolte da Iacoviello e il suo team, all'interno del progetto Moli-Sani che studia gli effetti degli stili di vita e della genetica sulla salute con l'aiuto di 25mila cittadini del Molise, hanno rivelato che maggiore è il consumo di cibi ultra-processati e più alte sono le probabilità di vivere meno di un coetaneo con abitudini alimentari più sane e di soffrire di problemi cardiovascolari come infarti ed ictus. Il legame tra alimenti ultra-processati e problemi di salute - assicura l'esperta - è quindi pressoché certo. Meno ovvio, invece, è quali alimenti, tra quelli che possono rientrare nella definizione di ultra-processati, facciano realmente male alla salute. E perché. «Abbiamo fatto molta ricerca in questo senso - racconta Iacoviello - e i risultati dimostrano che, se andiamo a scorporare i danni prodotti dalla presenza di sale, zuccheri e altri macronutrienti potenzialmente dannosi, rimane comunque un rischio aggiuntivo di eventi avversi, legato al consumo di alimenti ultra-processati che deve ancora essere spiegato».

E in questo senso che procede oggi la ricerca. E le ipotesi sono diverse: che, scomponendo le fibre naturali della carne o dei vegetali durante i processi di lavorazione industriale, si degradi la matrice degli alimenti e che, una volta ingeriti, questi (qualche studio sembra indicarlo) vadano a modificare l'equilibrio della flora batterica intestinale, influenzando negativamente sulla salute; che sia colpa, invece, degli additivi chimici aggiunti durante la lavorazione e che possono avere effetti dannosi sul sistema endocrino e stimolare la crescita delle cellule tumorali, sommando, forse, gli effetti delle singole sostanze, i cui livelli sono fissati per legge, fino a creare un mix tossico ma perfettamente legale; o che sia colpa delle plastiche utilizzate per confezionarli, che potrebbero rilasciare nei cibi sostanze nocive.

Le ipotesi potrebbero anche rivelarsi tutte corrette, così come si potrebbe scoprire, in futuro, che solo alcuni alimenti ultra-processati sono dannosi per la salute e, forse, per motivi che oggi non abbiamo immaginato. In ogni caso, vista la quantità di indizi che indicano i pericoli di una dieta troppo ricca di prodotti industriali (specie per i più piccoli, che tra merendine e snack sono i più esposti) è bene correre ai ripari. Come? Iacoviello suggerisce di fare la spesa cercando di tenere a mente una regola: meno ingredienti ci sono in un prodotto, più è probabile che sia salutare. Fino a quattro o sei ingredienti (in base alla complessità del prodotto) si può stare tranquilli. Quando iniziano ad aumentare e si moltiplicano gli additivi (quelli indicati con una sigla E, seguita da un codice numerico), meglio tenersi alla larga, consapevoli, comunque, che non parliamo di veleni, ma di cibi che vanno consumati con moderazione e su cui non dovremmo basare la nostra alimentazione quotidiana.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

illustrazioni di
MARTA SIGNORI

SAPER LEGGERE

Gli ingredienti

Non solo le percentuali di sostanze (sali, zuccheri, grassi) rispetto alle dosi raccomandate, ma un'immagine dal significato immediato: è il Nutri-Score, nato in Francia, che valuta la qualità nutrizionale di alimenti e bevande con cinque lettere, considerando sia le componenti negative (energia, grassi saturi, zuccheri e sale) sia quelle positive (fibre, proteine, contenuto di frutta e verdura). Da noi è stato adottato un sistema facoltativo: è NutriInform Battery, con grafica a batteria. Quando è completamente carica, significa che con una porzione dell'alimento si è già fatto il pieno di quel nutriente che può essere assunto nelle 24 ore da un adulto che consuma 2 mila kcal. Il Milan Center for Food Law and Policy con l'Università Statale di Milano ha invece messo a punto il Positive Food: l'etichetta vuole spingere i consumatori e le consumatrici verso un'alimentazione consapevole.

SAPER SCEGLIERE

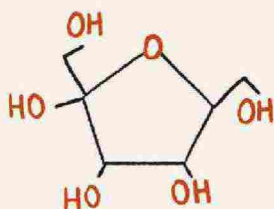
La tecnologia

Per scegliere il prodotto giusto al supermercato basta uno smartphone. Diverse app scansionano le etichette e danno indicazioni sulla qualità di un prodotto. La più famosa è Yuka, che attinge a un database di un milione e mezzo di alimenti, classificati secondo la presenza di sale, zuccheri, fibre, grassi, calorie, aggiungendo l'eventuale presenza di additivi. Nuna (Nutritional Navigator) è invece una app che grazie al concetto di piramide nutrizionale connesso alla dieta mediterranea valuta se gli alimenti concorrono a formare una dispensa bilanciata. OpenFoodFacts è una app collaborativa basata sul Nutri-Score francese, che trova alimenti buoni non solo per la salute ma anche per il pianeta, valutando l'impatto ecologico. Edo, infine, fornisce un punteggio di salubrità compreso tra 0 e 10, segnalando anche la presenza di elementi come glutine e lattosio.

Salsicce, soft drink,
pietanze surgelate,
dolciumi in bustina.
Chips di legumi e alcuni
cereali da colazione.
Mangiare troppi cibi
industriali può aumentare
le probabilità di cancro,
infarto e ictus. Colpa
di additivi, coloranti
e conservanti. Lo ha
stabilito l'Oms. Mentre
in Italia ne consumiamo
sempre di più

I TANTI VOLTI DELLO ZUCCHERO

Levulosio



Altro nome del fruttosio, lo zucchero contenuto nella frutta, nel miele e nei vegetali. Ha la stessa formula molecolare del glucosio.

Siero di latte in polvere



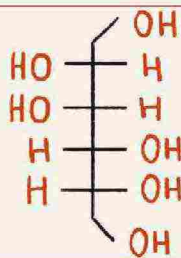
È un sottoprodotto della lavorazione del formaggio di latte vaccino. Contiene lattosio, zucchero composto da glucosio e galattosio.

Sciroppi



Ottenuti dalla lavorazione di vegetali come malto, riso, mais, sorgo e acero. Il potere dolcificante varia a seconda della sostanza di partenza.

Mannitolo



Prodotto a partire dal saccarosio. Il suo potere edulcorante è pari a circa il 50% di quello dello zucchero da cucina.

Succo concentrato



Ottenuto a partire da frutti come mela, uva o carruba. Viene filtrato per eliminare le fibre e avere un fluido ad alta concentrazione di zuccheri.

ATTENZIONE AGLI ULTRA-PROCESSATI

Piatti pronti



Noodle istantanei, pizze e pasti surgelati. Sono comodi, ma spesso ricchi di sale, grassi saturi, conservanti e additivi dannosi.

Crocchette di pollo



Le carni lavorate contengono sostanze dannose, prodotte dalla stagionatura e dalla lavorazione industriale.

Bibite gassate



Ricche di zuccheri, coloranti artificiali e additivi chimici dannosi per l'organismo. L'acido fosforico e carbonico rovinano lo smalto dei denti.

Pane in cassetta



Meglio controllare gli ingredienti: può contenere alcol etilico, sale e zucchero in eccesso, conservanti e aromi chimici.

Cereali per la colazione



Nessun problema se sono fiocchi di cereali integrali senza zucchero. Ma molti prodotti sono ricchi di grassi idrogenati e coloranti.



1 Junk Food

Sono i cibi con un alto contenuto calorico ma con un basso apporto nutrizionale

2 Dolci

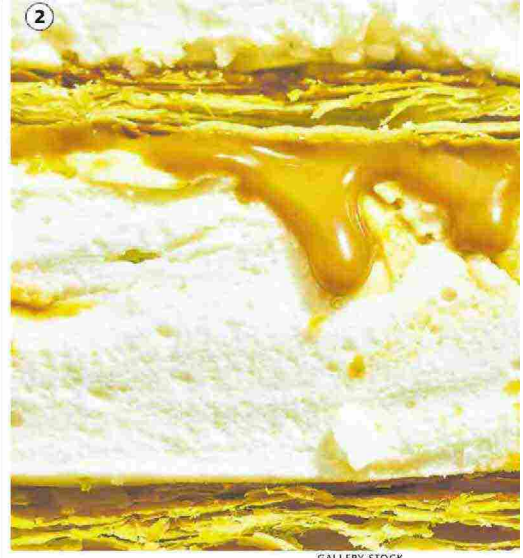
Non dovrebbero essere alla base della nostra alimentazione quotidiana

3 Cattive abitudini

Il consumo di cibi ultra-trasformati aumenta il rischio di sviluppare diverse malattie



LICIA IACOVIELLO
Direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli (Isernia)



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

