



Alimenti ultra processati: Cosa sono e cosa fanno

Torta preparata da un mix preconfezionato o torta della nonna? Pomarola preparata al momento o sugo pronto delle più famose marche? Cereali per la prima colazione preparati in casa con fiocchi d'avena e frutta secca o cereale preconfezionato dolcificato e aromatizzato al cacao? Queste scelte hanno un peso sulla nostra salute indipendentemente dal contenuto in zucchero, grassi etc.?

Ebbene sì: **sono molti ormai gli studi che mostrano come una dieta più ricca di alimenti ultra-processati sia dannosa per la salute umana.**

Ma facciamo un passo indietro: da molti anni alcune linee guida internazionali, come quelle per la prevenzione dei tumori (WCRF 2018), raccomandano di **dare la precedenza agli alimenti minimamente processati.**

Ecco come sono classificati gli alimenti, in base al sistema NOVA (FAO 2019):

- **alimenti non processati o minimamente processati:** sono non processati gli alimenti come li troviamo in natura (frutta, verdura, uova, carne e pesce, cereali, ecc). Minimamente processati sono gli alimenti privati di parti non edibili, o che sono stati essiccati, pastorizzati, macinati, tostati, refrigerati, surgelati, messi sotto vuoto (frutta, verdura, frutta, carne o pesce semplicemente surgelati senza aggiunta di ingredienti; caffè; pasta di semola, farine, fiocchi di cereali; latte e yogurt al naturale, ecc.). Queste trasformazioni servono per conservare l'alimento, renderlo commestibile, sicuro o più piacevole per il consumo. Utilizzati nelle giuste quantità, tutti gli alimenti di questo gruppo sono alla base della nostra alimentazione;

- **ingredienti culinari processati:** sono ottenuti direttamente da quelli del gruppo 1, attraverso un processo di spremitura, centrifuga, raffinazione, estrazione. Tra questi troviamo quindi olio di oliva e di semi, burro e lardo, miele, sciroppi, amido e il sale (estratto dal mare o da miniera). Questi sono soprattutto ingredienti utilizzati per altre preparazioni;

- **alimenti processati:** sono quelli ottenuti principalmente dalla combinazione di alimenti del

gruppo 1 e 2 utilizzando metodi di conservazione (prodotti in scatola o imbottigliati) e per il pane e i formaggi la fermentazione non alcolica. Sono trasformazioni effettuate principalmente per migliorare la conservazione o la palatabilità dell'alimento. Tra questi troviamo quindi frutta, verdura e legumi in scatola, marmellate, pesce in scatola sott'olio, alcuni tipi di carni/pesci conservati, come prosciutto, pancetta, pesce affumicato, pane fresco non confezionato, formaggi;

- **alimenti ultra-processati (UP).** Tra gli UP troviamo alimenti per lo più preparati dall'industria, addizionati di conservanti, coloranti, aromi che ne aumentano conservabilità e palatabilità. In questo gruppo sono inclusi snack, bibite, piatti pronti (sughi, salse, primi piatti, minestre, pizza, lasagne, bastoncini di pesce, nuggets, hamburger, ecc.), biscotti, pasticcini, dolci, cereali per la colazione, barrette, latti e yogurt alla frutta o dolcificati, oltre a latti in polvere (anche per la prima infanzia), omogeneizzati e altri prodotti per bambini, pasti sostitutivi, ecc.

Perché parlarne proprio ora?

Siamo in un momento delicato, nel pieno della pandemia di COVID-19. Anche se mentre scrivo non siamo chiusi in casa, siamo comunque invitati ad uscire solo per lo stretto necessario.

Nel primo periodo di lockdown molti hanno riscoperto il gusto di cucinare in casa. Ma per molti è stata invece una scusa per aumentare il consumo di prodotti ultra-processati, ben conservabili e a volte purtroppo meno costosi degli alimenti più semplici e sani: sedentarietà e cibo spazzatura non aiutano la nostra salute. Questi prodotti hanno certo qualche vantaggio, ci rendono la vita più facile, ma ci fanno **perdere il gusto dei sapori**



semplici e, come accennato all'inizio, **rischiano di farci male**. Ecco come:

Alimenti ultra-processati e aumento di peso. Uno studio recente ha assegnato in modo casuale **due diverse diete** ad un gruppo di uomini e donne: ad un gruppo venivano offerti pasti e spuntini basati principalmente su alimenti semplici, non processati o minimamente processati. All'altro gruppo invece veniva fornita la stessa quantità di calorie, ma con una quota molto maggiore di alimenti

si hanno valutato il **valore della dieta**, in relazione alla percentuale di alimenti ultra-processati consumata. In particolare, sono stati studiati gli aspetti della dieta legati al rischio di malattie cosiddette non-trasmissibili, cioè le malattie come i tumori, le malattie cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione...

Zuccheri e grassi saturi nella dieta. Prendiamo ad esempio lo zucchero (come tale o presente negli alimenti dell'industria) e i grassi saturi. Questi principi nu-

composti protettivi sono presenti in minor quantità tra le persone che mangiano ultra-processato.

Oltre ai singoli componenti della dieta, molti studi hanno anche valutato l'impatto del consumo di diete ricche di ultra-processati e il rischio di diabete, cancro, malattie cardiovascolari, disturbi intestinali: questi studi confermano la tendenza vista per gli alimenti: **maggior consumo di ultra-processati, maggior rischio di malattia.**

Se al danno per la salute aggiungiamo il **danno ambientale** causato dalla trasformazione industriale degli alimenti, le conclusioni da trarre sono semplici:

- scegli principalmente **alimenti del gruppo 1 e 2** e combinali tu con la tua fantasia: pietanze vere e proprie, conserve e prodotti voluttuari, come biscotti, dolci e snack, dei quali però non dobbiamo mai abusare
- **riduci** il consumo di quelli del **gruppo 3**
- **evita** il più possibile gli ultra-trasformati del **gruppo 4.**

Ti spaventa il cambiamento?

Ti propongo un esercizio: prendi nota ogni giorno per una settimana degli alimenti ultra-processati che consumi. Quanti sono? Nella settimana successiva cerca di sostituire questi alimenti con alimenti più semplici.

Sono sicura che ce la puoi fare!

“ I dati mostrano che diete più ricche di alimenti ultra-processati sono anche più ricche di zucchero e grassi saturi. ”

ultra-processati. Dopo due settimane di questi regimi, chi aveva mangiato cibi ultra-processati era **aumentato** di peso di circa 1 kg, mentre chi aveva avuto a disposizione alimenti semplici era **dimagrito** di 1 kg. In pratica, anche se la quantità di calorie a disposizione era identica, **l'offerta di alimenti ultra-processati portava ad un consumo maggiore di calorie**, per via del tipo di alimenti, spesso più densi di energia e formulati apposta per essere irresistibili (pensate alle patatine fritte, alle creme spalmabili, per fare solo qualche esempio). Indagini svolte in numerosi pae-

tritivi dovrebbero essere presenti nella dieta in **quantità molto limitata** (meno del 10% delle calorie totali). I dati mostrano che diete più ricche di alimenti ultra-processati sono anche più ricche di zucchero e grassi saturi.

Sale. Anche il sale è un campanello di allarme importante: tra chi consuma una maggior percentuale di alimenti ultra-processati, c'è la **tendenza a consumare sale in eccesso.**

Micronutrienti protettivi.

Una relazione inversa si vede invece per i **nutrienti "buoni"**: fibra, minerali, vitamine, e altri

Ambulatorio prevenzione melanoma

Il melanoma cutaneo e i carcinomi cutanei sono tumori in continuo aumento, favoriti in particolare dall'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti.

La LILT Firenze ha un **ambulatorio di prevenzione melanoma** ospitato nei locali della Misericordia di Badia a Ripoli in via Chiantigiana 26, dotato di un dermatoscopio digitale di ultima generazione. Per accedere all'ambulatorio non serve la richiesta del medico e ci sono agevolazioni per i soci LILT Firenze.

Per informazioni o prenotazioni chiamare la sede LILT allo 055.576939.

