



Alimenti ultra processati e salute

La classificazione NOVA nasce nel 2010 da un'idea del team brasiliano guidato da Carlos Monteiro con l'obiettivo di raggruppare gli alimenti al di là del mero contenuto nutrizionale.

Tale sistema classifica gli alimenti a seconda del grado di lavorazione, limitandosi a definirli in base al processo tecnologico industriale che subiscono, ma non fornisce alcuna indicazione relativa alle caratteristiche nutrizionali. La classificazione prevede 4 categorie partendo dal gruppo 1 degli alimenti non processati fino al gruppo 4 che comprende l'insieme degli alimenti ultra-processati, definiti come "formulazioni di ingredienti, per lo più solo per uso industriale, derivate da una serie di processi industriali". Tra questi, sono inclusi tra l'altro cereali per la prima colazione, snack salati, prodotti a base di carne ricostituita, piatti surgelati preconfezionati, bevande zuccherate e integratori.

Da quando la classificazione NOVA ha reso popolare il concetto di "cibi ultra processati", si è assistito a un notevole aumento di ricerche scientifiche che hanno valutato gli effetti del loro consumo sulla salute.

Recentemente, un gruppo di ricercatori italiani ha condotto la prima meta-analisi delle evidenze disponibili in letteratura su questo tema, utilizzando i dati provenienti da 10 studi di coorte trasversali e 13 prospettici (1). Dalle analisi di studi trasversali è emerso che un consumo elevato di cibo ultra processato si associa a valori maggiori di sovrappeso, obesità e circonferenza vita, oltre che a più bassi livelli di colesterolo HDL e a una maggiore prevalenza di sindrome metabolica. Non sono state riscontrate invece associazioni significative con ipertensione, iperglicemia e ipertriacilglicerolemia.

Sul fronte degli studi prospettici, i risultati degli studi su un totale di 18,300 partecipanti di diversi Paesi indicano che un consumo elevato di cibi ultra processati si associa ad un aumento importante del rischio di mortalità per tutte le cause (+25%), di malattia cardiovascolare (+29%) malattie cerebrovascolari (+34%) e ad un rischio di depressione pari al 20%.

Diversi sono i meccanismi che potrebbero essere alla base degli effetti negativi degli alimenti ultra processati:

- un'alimentazione di scarsa qualità nutrizionale: i cibi ultra processati sono alimenti ai quali sono state aggiunte o dai quali sono state eliminate quantità rilevanti di zuccheri e grassi, con bassi livelli di fibra con una elevata densità energetica. Pertanto, un ampio consumo di questi cibi e bevande potrebbe essere un indicatore di un'alimentazione di scarsa qualità nutrizionale;
- la presenza di composti che si formano in seguito ai processi industriali, come acrilammide e acroleina, potrebbe contribuire a spiegare l'aumento di patologie cardiovascolari;
- il packaging di molti prodotti confezionati contiene sostanze, ad esempio il bisfenolo A sostituito in molti Paesi dal bisfenolo S, gli ftalati e sostanze chimiche con effetti sul sistema endocrino, associate ad un elevato rischio di alterazioni cardiometaboliche;
- un aumento della quantità di alimenti consumati, legato ad una sensazione di sazietà sregolata con conseguente maggiore assunzione di cibo;
- la modifica dell'equilibrio del microbiota intestinale, che favorisce la selezione di specie che promuovono malattie legate all'infiammazione, malattie metaboliche e persino depressione.



Per quanto questa revisione rappresenti un punto di partenza importante perché consente di approfondire gli effetti per la salute derivanti da un'alimentazione ricca di alimenti ultra-processati, resta la necessità di valutare questa associazione anche attraverso appositi studi di intervento che potranno confermare o meno quanto evidenziato nelle analisi osservazionali.

1. Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2020 Aug 14;1-11. doi: 10.1017/S0007114520002688.

Valentina Vinelli, biologo nutrizionista freelance