

Cibi processati e ultra-processati: differenze e rischi per la salute



INDICE

Cibi processati e ultra processati: quali sono le differenze?

Per parlare di **cibi ultra-processati** è bene chiarire cosa sono gli ingredienti e gli **alimenti processati**. Ecco cosa sono i cibi processati.

In pratica, tutto ciò che cambia la natura del cibo lo rende un alimento trasformato: lavaggio, pelatura, affettatura, spremitura, cottura. Ad esempio, la farina che diventa pasta, le verdure pelate e lavate e confezionate, la carne tagliata e imballata, il cibo bollito e messo in scatola e così via, sono alimenti trasformati o come si dice oggi **cibi processati**.

Tutti noi consumiamo decine di alimenti processati dall'industria alimentare ed anche le preparazioni gastronomiche fatte in casa o del ristorante sono spesso un cibo processato. Ci sono tuttavia dei cibi e bevande, **industriali e artigianali** con diverse fasi di lavorazione e con componenti aggiunti che solitamente non si usano in casa, definiti per questo "**ultra-processati**", cioè quelli che hanno subito più processi di trasformazione e hanno una lunga lista d'ingredienti.

Si considerano cibi ultra processati anche alimenti o bevande "rinforzati" ai quali sono aggiunti nutrienti come: [proteine](#), [vitamine](#), [aminoacidi](#) o altri nutrienti allo scopo di essere riconosciuti come salutari, esempio le [barrette](#).

Alimentazione sana: la classificazione dei cibi e degli ingredienti processati e ultra-processati

I nutrizionisti hanno iniziato a usare il termine **“cibi ultra processati”** circa 10 anni fa, poi la OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) allo scopo di tutelare la salute, ha adottato un sistema di classificazione alimentare chiamato **NOVA** che distingue quattro gruppi di alimenti e ingredienti:

- Alimenti non trasformati o minimamente trasformati;
- Ingredienti processati;
- Alimenti processati;
- Alimenti ultra-processati.

- **Gruppo 1: alimenti non trasformati o minimamente trasformati.**

Gli alimenti non trasformati, o naturali, provengono direttamente da piante o animali senza modifiche. Quelli minimamente trasformati subiscono processi leggeri, es: pulizia, essiccazione, congelamento, pastorizzazione, senza aggiunta di sostanze come [sale](#), [zucchero](#).

Esempi di alimenti non trasformati o minimamente trasformati sono:

- [frutta, verdura](#), semi, latte, uova, alimenti refrigerati, pastorizzati, congelati, frantumati, filtrati, spremuti, bolliti, etc..

- **Gruppo 2: Ingredienti processati**

Gli ingredienti processati sono estratti da alimenti naturali con processi semplici quali: pressatura, macinazione, frantumazione, polverizzazione e raffinazione, usati per condire, insaporire o per le preparazioni gastronomiche. Non sono consumati da soli ma servono come base per alimenti più complessi.

Esempi di ingredienti processati sono:

- [olio di oliva](#) e di semi, burro, zucchero, miele, sciroppo d'acero, [frutta secca a guscio](#) come mandorle salate o dolci etc..

Se usati con moderazione secondo i criteri dell'alimentazione equilibrata, questi alimenti non alterano l'equilibrio nutrizionale.

- **Gruppo 3: Alimenti processati**

I cibi processati sono alimenti che subiscono processi quali cottura, [fermentazione](#) o aggiunta di conservanti, per aumentare la durata di conservazione o migliorarne le caratteristiche sensoriali. Comprendono alimenti naturali (Gruppo 1) arricchiti con ingredienti del Gruppo 2. L'alimento originale rimane riconoscibile anche se generalmente contiene 2-3 elementi. Se consumati secondo i criteri **dell'equilibrata alimentazione** e rispettando il fabbisogno energetico, **contribuiscono al fabbisogno quotidiano di macro e micronutrienti**. Alcuni esempi di alimenti processati sono:

- formaggi freschi e stagionati, prosciutto crudo o cotto, bresaola, legumi in scatola, estratti o concentrati di pomodoro, frutta secca a guscio salata o glassata, frutta sciropata, vino e birra.

- **Gruppo 4: Alimenti ultra-processati**

Vengono classificati come cibi ultra processati le formulazioni industriali o artigianali con ingredienti estratti o sintetizzati con lunghe liste di ingredienti sulle [etichette](#) (da cinque in su) per renderli più appetibili, come:

- **grassi idrogenati, additivi, coloranti, conservanti, esaltatori di sapidità, addensanti, emulsionanti, edulcoranti, stabilizzanti.**

L'aggiunta di ingredienti simili nei cibi industriali permette di esaltarne i sapori e/o coprire i gusti non gradevoli e modificare la consistenza aumentandone la palatabilità.

Molti di questi cibi, data la presenza di [grassi](#), amidi e proteine, apportano **molte calorie** in pochi grammi di prodotto oltre a additivi chimici e conservanti, caratteristica che rende il rischio **di sovrappeso e obesità** estremamente elevato nei consumatori abituali.

Alcuni cibi ultra processati: **elenco**

Caratteristica dei cibi ultra-processati, dal **punto di vista nutrizionale**, è la scarsa presenza di sostanze fondamentali quali [fibre](#) e **vitamine** che comporta squilibri metabolici. Inoltre, una ricerca internazionale dimostra che gli alimenti ultra-processati **creano dipendenza** allo stesso modo del tabacco o dell'alcol.

È importante considerare che data la varietà e diversità dei cibi ultra processati, il loro impatto sulla salute può differire secondo la persona.

Esempi di alcuni cibi dichiaratamente poco salutari:

- Patatine fritte;
- merendine confezionate;
- caramelle gommosi e cioccolatini industriali;
- dolci e biscotti industriali;
- bevande zuccherate comprese le energetiche;
- molti prodotti da fast food;
- pesce e carne trasformati (es.: polpette, wurstel, salsicce o bastoncini di pesce);
- salse e condimenti industriali (es.: maionese, ketchup, salsa barbecue);
- pizze surgelate;
- creme spalmabili (anche vegane);

Rientrano nella categoria dei cibi ultra-processati anche alimenti apparentemente salutari le cui proprietà sono anche consigliate da nutrizionisti, farmacisti e molto pubblicizzate.

- barrette sostitutive dei pasti, barrette ai cereali, con più proteine;
- fiocchi di mais glassati e alcuni cereali zuccherati per la colazione;
- pane in cassetta confezionato (anche se integrale);
- crackers;
- gallette di riso;
- fette biscottate;
- purè di patate istantaneo, polenta istantanea;
- yogurt (anche magri) alla frutta zuccherati e aromatizzati;
- sughi pronti;
- chips di legumi;
- zuppe o minestre istantanee;
- [succhi di frutta industriali](#);
- vegan burger o simili;
- alcuni omogeneizzati;

Cibi ultra processati e rischi per la salute: cosa dice la scienza

Il legame tra alimenti ultra processati e problemi di salute è ormai certo. Una revisione, pubblicata sul British Medical Journal (BMJ) nel 2024, ha esaminato 45 studi, basati sul sistema NOVA che hanno coinvolto quasi **10 milioni di partecipanti** in cui si evince che mangiare più cibi ultra-processati è associato a un **rischio più elevato di morte per qualsiasi causa** e ha legami con **32 condizioni** di salute e morte prematura **comprese malattie cardiovascolari e [diabete di tipo 2](#)**.

Le evidenze attuali dimostrano che gli alimenti ultra processati stanno sostituendo troppo spesso pasti più nutrienti, riducendo il consumo di frutta e verdura fresca. Una dieta composta principalmente da alimenti ultra processati e una regolare assunzione di additivi e conservanti, espone le persone a un rischio aumentato di:

- **malattie infiammatorie intestinali** ([colite](#) ulcerosa o ischemica, Morbo di Crohn)
- **malattie autoimmuni** ([celiachia](#), sclerosi multipla, tiroidite di Hashimoto, lupus eritematoso sistemico, [diabete di tipo 1](#)).

Inoltre, i processi di lavorazione cui sono sottoposti possono generare e far accumulare nell'alimento sostanze come **nitrosammine** o **acrilammide, potenzialmente cancerogene**.

Infine, gli alimenti ultra-processati possono contenere **contaminanti** con implicazioni per la salute che migrano dai materiali di imballaggio come: **bisfenoli, microplastiche, oli minerali e ftalati**.

Alimentazione sana: come ridurre il consumo di cibi ultra-processati?

La salute inizia dalla spesa, scegli alimenti che ti consentano di adottare **l'alimentazione equilibrata**. Ricorda, al supermercato leggi sempre l'elenco degli ingredienti, **qui puoi vedere** cosa sono i numeri che leggi sulle etichette alimentari, **quando l'elenco è troppo lungo meglio fare attenzione**.

- Scegli cibi freschi: privilegia frutta, verdura, **cereali integrali**, carne e pesce freschi, latte e derivati come yogurt al naturale, formaggi freschi o stagionati come il Grana Padano DOP che apporta proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, vitamina B12, B2, A e antiossidanti zinco, selenio e tanto **calcio**.
- Leggi le etichette alimentari: fai attenzione alla lista degli ingredienti; meno sono e più il prodotto è vicino alla sua forma naturale.
- Cucina in casa: preparare i pasti con ingredienti semplici richiede un po' di tempo, ma garantisce un miglior controllo su ciò che si mangia.
- Evita le scorte eccessive: gli alimenti ultra processati, grazie alla loro lunga conservabilità, incentivano un consumo maggiore nel tempo.

Adottare una **dieta equilibrata** basata su cibi freschi e minimamente trasformati è una scelta non solo salutare ma anche sostenibile per migliorare la qualità della vita e ridurre il rischio di malattie.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Monteiro, C.A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M.L. and Pereira Machado, P. 2019. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. Rome, FAO.

Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses BMJ 2024; 384 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310> (Published 28 February 2024)

Association of ultra-processed food consumption with all cause and cause specific mortality: population based cohort study BMJ 2024; 385 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-078476> (Published 08 May 2024)

Reasons to avoid ultra-processed foods BMJ 2024; 384 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.q439> (Published 28 February 2024)

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.