

# CIBI



# ULTRA TRASFORMATI

**A**LETHEIA  
IL SEGRETO DEL BUON VIVERE

Autori

Felice Adinolfi

Riccardo Fargione

<https://www.fondazionealetheia.it>

Contatti:

[segreteria@fondazionealetheia.it](mailto:segreteria@fondazionealetheia.it)

Mese di pubblicazione:

Ottobre 2024



# Indice

Introduzione.....	1
I rischi per la salute.....	2
L'urgenza: bambini e adolescenti.....	3
Emergenza globale.....	4
Individuare i cibi ultra-trasformati.....	5
Politiche di contrasto ai cibi ultra-trasformati.....	6
Classificare i cibi. Il metodo NOVA.....	7
La classificazione NOVA.....	8
Proposte per limitare il consumo di ultra-trasformati.....	12
Bibliografia	



# Introduzione

---

Nelle nostre diete prendono sempre più spazio alimenti direttamente pronti per il consumo, come snack, merendine, bibite gasate e tutti quei prodotti che fanno parte della galassia sempre più ampia dei cosiddetti "cibi spazzatura". Questi prodotti sono il frutto di preparazioni che combinano a volte anche decine di ingredienti, tutti sconosciuti alle nostre cucine. Si tratta di sostanze di sintesi che hanno per lo più il compito di dare al prodotto forma, consistenza e sapore, oltre che una vita molto lunga.

Sostanze che secondo la scienza medica fanno male se consumate sistematicamente. Purtroppo è quello che sta avvenendo: i prodotti ultra-trasformati - questa è la denominazione maggiormente accettata in ambito scientifico e sanitario - sono divenuti una parte fondamentale delle nostre diete e in particolare in quelle di bambini e adolescenti. La conseguenza è un'emergenza sanitaria globale, la cui portata è stata, soprattutto negli ultimi anni, denunciata da molti studiosi e autorità sanitarie, che chiedono l'intervento di politiche finalizzate a ridurre il consumo di alimenti ultra-trasformati e a contrastarne il consumo soprattutto nelle fasce di età più giovani.

# I rischi per la salute

---

Il mondo della ricerca e in particolare della medicina condivide diffusamente che il consumo eccessivo e sistematico di alimenti ultra-trasformati rappresenta ormai un'**emergenza sanitaria globale**. Una consolidata letteratura scientifica evidenzia, infatti, la stretta relazione esistente tra il consumo di alimenti ultra-trasformati e diverse **malattie croniche**, come problemi **cardiovascolari**, **cancro**, **diabete**, **sindromi metaboliche**, **ansia**, **asma**, oltre **all'obesità**, **piaga ormai diffusa soprattutto tra bambini e adolescenti**.

Uno degli studi più recenti - che ha coinvolto esperti dell'Università Sorbona, della Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health e dell'Università di Sydney - ha preso in considerazione le indagini più rilevanti degli ultimi tre anni, che in totale hanno coinvolto circa 10 milioni di individui in tutto il mondo. Il risultato è che **esiste un collegamento diretto tra consumo di cibi ultra-trasformati e ben 32 effetti avversi per la salute che riguardano in particolare la salute gastrointestinale, metabolica, respiratoria e cardiovascolare (1)**.

Ma gli studi che hanno verificato l'alta probabilità dell'associazione tra consumo di alimenti ultra-trasformati a vari tipi di impatti negativi sulla salute sono numerosi. In particolare sul rischio di **obesità (2)**, **ipertensione (3)** e **dislipidemia (4)** e di conseguenza su tutto lo spettro delle **malattie cardio-metaboliche (5)**. Alcune di queste ricerche hanno focalizzato la loro attenzione su specifiche sostanze comunemente usate nella "costruzione" di molti alimenti ultra-trasformati, come la **maltodestrina (6)**, gli **emulsionanti (7)**, i **dolcificanti artificiali (8)** e altre decine di sostanze.



# L'urgenza: bambini e adolescenti

---

I rischi partono dall'**alimentazione delle madri** e si riscontra che un elevato apporto di alimenti ultra-trasformati può incidere negativamente già sullo **sviluppo cognitivo del bambino** (9). Diversi studi hanno poi evidenziato l'elevata probabilità di un'associazione tra consumo di ultra-trasformati durante la gestazione e **peso del neonato** (10), così come la stretta relazione con lo sviluppo di alcune **allergie** (11).

Il problema più urgente è l'alta percentuale di cibi ultra-trasformati nelle diete dei **bambini** e degli **adolescenti**. Si tratta di fasi della vita in cui è altamente probabile il radicarsi delle abitudini alimentari e in cui si iniziano a manifestare i primi disturbi sanitari connessi alla diffusione di "cattivi" stili alimentari. In particolare, il consumo sistematico di alimenti ultra-trasformati, anche grazie alla loro iper-palatabilità artificialmente generata, **crea dipendenza**. Numerose ricerche hanno confermato l'associazione tra problematiche di sovrappeso e forme anche molto accentuate di dipendenza alimentare (12).

In ragione di ciò le istituzioni sanitarie di tutto il mondo si stanno interrogando su come frenare questa "corsa" al consumo di cibi ultra-trasformati e recentemente il Governo del **Regno Unito** ha deciso di introdurre il **divieto di pubblicità** di questi prodotti prima delle 21.00.

# Emergenza globale

---

Proprio i bambini e i ragazzi traggono dai cibi ultra-trasformati i maggiori apporti calorici. Un gruppo di ricercatori delle Università di Cambridge e Bristol ha osservato i comportamenti alimentari di circa 3.000 adolescenti nel Regno Unito e ha stimato che quasi il **70% dell'energia assunta proveniva dal consumo di alimenti ultra-trasformati** (13). Altre ricerche confermano la propensione alla diffusione degli alimenti ultra-trasformati in maniera più pronunciata tra i bambini e gli adolescenti. Ma più in generale sono diverse le indagini su campioni di consumatori anche molto numerosi che conducono a stime preoccupanti sull'apporto dei cibi ultra-trasformati nelle nostre diete.

Negli **Stati Uniti** l'apporto calorico fornito dai cibi UT (ultra-processati) è stimato come mediamente superiore al **60%** del totale. Una delle indagini più rappresentative in ambito europeo - 22 i Paesi coinvolti tra cui l'Italia - ha stimato il contributo calorico degli alimenti UT intorno al **40%** del totale per **Svezia e Regno Unito**, intorno al **33%** nei **Paesi Bassi**. Il valore più basso appannaggio dell'**Italia** con un contributo medio del **12%**.

Proprio questi numeri stanno spingendo numerosi scienziati e medici a chiedere di investire in campagne e strumentazioni idonee a limitare il consumo di alimenti ultra-trasformati. Tra questi il professor **Monteiro**, scienziato a cui si deve il più diffuso sistema di classificazione dei cibi in base al loro grado di manipolazione, che recentemente ha invitato le autorità sanitarie internazionali ad **adottare nei confronti degli alimenti ultra-trasformati iniziative simile a quelle per la lotta al fumo** (14).

# Individuare i cibi ultra-trasformati

---

Non è sempre semplice sapere se abbiamo a che fare con alimenti ultra-trasformati. Sappiamo che certamente non lo sono tutti gli alimenti freschi o conservati con metodi tradizionali, ma si può fare più fatica ad individuare cosa è ultra-trasformato e cosa non lo è all'interno della galassia dei prodotti confezionati e in particolare di alcune categorie di prodotto.

Come il **pane** che può essere fatto con **farina, acqua, sale e lievito** o, nella sua versione ultra-trasformata, che possiamo facilmente trovare confezionata o appena sfornata dal retro del banco del supermercato e che può arrivare a contenere anche **più di 15 ingredienti, tra cui destrosio, gomma di guar, estratto di malto d'orzo, carbonati, emulsionanti** e altro ancora. Lo stesso discorso può valere per i **cereali per la prima colazione, alcuni dei quali arrivano a contenere oltre 50 ingredienti** e per molti altri alimenti.

Come suggerito in un lavoro della FAO dedicato agli alimenti ultra-trasformati (15) la lettura delle etichette è fondamentale e quando nell'elenco degli ingredienti troviamo sostanze sconosciute, possiamo identificare un prodotto come ultra-trasformato. Si tratta di **aromi artificiali, esaltatori di sapidità, coloranti, emulsionanti, edulcoranti artificiali, addensanti e agenti anti-schiuma, di rigonfiamento, schiumogeni, gelificanti e glassanti e altro ancora**. Sulla piattaforma OpenFoodFacts (<https://it.openfoodfacts.org/>) - iniziativa no-profit che fino ad oggi ha catalogato gli ingredienti di oltre 3 milioni di prodotti - è possibile verificare l'appartenenza o meno di molti dei prodotti di acquisto quotidiano alla categoria degli ultra-trasformati.

# Politiche di contrasto ai cibi ultra-trasformati

---

Diversi Paesi hanno adottato iniziative per fronteggiare nello specifico l'espansione del consumo dei cosiddetti cibi ultra-trasformati.

In particolare **Belgio, Canada, Francia, Nuova Zelanda, Qatar, Brasile, Ecuador, Israele, Maldive, Perù** e **Uruguay** scoraggiano specificatamente, all'interno delle loro **linee guida alimentari nazionali**, il consumo di alimenti UT.

Allo stesso modo le linee guida adottata dal **Canada** raccomandano di limitare gli alimenti e le bevande UT. La **Colombia** ha fatto dei passi ulteriori nel contrasto ai cibi UT, varando nel 2023 una **tassa sui prodotti alimentari UT** che introduce un'imposta aggiuntiva del 10%, destinata a salire al 25% nel 2025. **Israele** e **Messico** hanno, invece, adottato etichette che individuano le bevande contenenti edulcoranti.

Infine è di qualche giorno fa l'annuncio del nuovo governo laburista del Regno Unito che a partire dal primo ottobre 2025 vieterà, prima delle 21.00, **la messa in onda di spot che promuovono cibi-spazzatura** (bibite gasate, snack salati, merendine, caramelle ecc.).

# Classificare i cibi.

## Il metodo NOVA

---

Il metodo NOVA è stato messo appunto da una équipe di scienziati brasiliani ed è diventato uno degli strumenti più diffusi nella comunità scientifica e tra le autorità sanitarie. Il sistema è finalizzato a classificare gli alimenti sulla base dell'intensità dei processi di trasformazione subiti, che diventa massima quando nella formulazione del prodotto intervengono sostanze create "artificialmente" e una serie di lavorazioni e trattamenti come le pre-cotture o finalizzati a sottrarre, aggiungere e modificare per rendere i prodotti più appetibili per forma, consistenza, sapore e messaggio associato.

Quest'ultimo è il caso di molti prodotti dietetici, light o zero. Infatti non sempre gli alimenti ultra-trasformati corrispondono a bombe caloriche. Si fanno sempre più strada prodotti con poco o scarso valore energetico e altrettanto scarso valore nutrizionale, ma contenenti un elevato numero di prodotti di sintesi.

Il metodo NOVA distingue gli alimenti in base al grado di lavorazione in 4 categorie. La prima fa riferimento ai prodotti che vengono consumati al naturale o con minime lavorazioni, la seconda a prodotti che vengono definiti come ingredienti culinari trasformati, la terza a prodotti trasformati e la quarta e ultima agli alimenti ultra-trasformati.

# La classificazione NOVA <sup>1/4</sup>



## GRUPPO 1 -

### Cibi non trasformati e minimamente trasformati

- Parti commestibili di piante (frutti, semi, foglie, steli, radici, tuberi) o di animali (muscoli, grasso, frattaglie, uova, latte), nonché funghi e alghe.
- Alimenti non trasformati alterati da processi come la rimozione di parti non commestibili o indesiderate, l'essiccazione, la polverizzazione, la spremitura, la frantumazione, la macinazione, il frazionamento, la cottura a vapore, la bollitura, la torrefazione e la pastorizzazione, la refrigerazione, il congelamento, la messa in contenitori, il confezionamento sottovuoto, la fermentazione analcolica e altri metodi che non aggiungono sale, zucchero, oli o grassi o altre sostanze alimentari all'alimento originale.

## ESEMPI

**Frutta** fresca, spremuta, refrigerata, congelata o essiccata e ortaggi a foglia e a radice; **cereali** come **riso** integrale, parboiled o bianco, pannocchie o chicchi di mais; **legumi** come fagioli, lenticchie e ceci; tuberi amidacei come le **patate**; **funghi** freschi o secchi; **carne**, pollame, **pesce** e frutti di mare, interi o sotto forma di bistecche, filetti e altri tagli; **uova** fresche, in polvere, refrigerate o congelate; **latte** fresco, in polvere o pastorizzato; **succhi** di frutta o verdura freschi o pastorizzati (**senza aggiunta di zuccheri, dolcificanti o aromi artificiali**); granaglie, fiocchi o farina di mais, frumento, avena; frutta secca e macinata e altri semi oleosi (senza aggiunta di sale o zucchero); erbe e **spezie**, **yogurt** fresco o pastorizzato; tè, **caffè**, **miele**, **olio**; **pasta**, **couscous** e **polenta** preparati con farine, fiocchi o granaglie e acqua.

# La classificazione NOVA <sup>2/4</sup>



## GRUPPO 2 -

### Ingredienti culinari trasformati

- Sostanze ottenute direttamente dagli alimenti del gruppo 1 mediante processi industriali come la pressatura, la centrifugazione, la raffinazione e l'estrazione. Sono utilizzate per preparare, condire e cuocere gli alimenti del gruppo 1. Possono contenere additivi che prolungano la durata del prodotto, proteggono le proprietà originali o impediscono la proliferazione di microrganismi.

## ESEMPI

**Oli vegetali** ottenuti da semi, noci o frutta (in particolare olive); **burro**; **zucchero** e melassa ottenuti da canna o barbabietola; **miele**, sciroppo di acero; **amidi estratti** da mais e altre piante; oli vegetali con aggiunta di **antiossidanti**; sale estratto o proveniente da acqua di mare e sale da cucina con aggiunta di agenti essiccanti.

# La classificazione NOVA <sup>3/4</sup>



## GRUPPO 3 - Cibi trasformati

- Prodotti ottenuti aggiungendo sale, olio, zucchero o altri ingredienti del gruppo 2 agli alimenti del gruppo 1, utilizzando metodi di conservazione come l'inscatolamento e l'imbottigliamento e, nel caso di pane e formaggi, utilizzando la fermentazione non alcolica. I processi e gli ingredienti sono utilizzati per aumentare la durata degli alimenti del gruppo 1 e renderli più gradevoli modificandone o migliorandone le qualità sensoriali. Possono contenere additivi che prolungano la durata del prodotto, proteggono le proprietà originali o impediscono la proliferazione di microrganismi.

## ESEMPI

**Verdure e legumi in scatola** o in salamoia; **salumi** freschi, noci e semi salati o zuccherati; **carni** e **pesci salati, essiccati, stagionati o affumicati**; **pesce in scatola** (con o senza conservanti aggiunti); frutta sciroppata (con o senza antiossidanti aggiunti); **pane e formaggi freschi**.



# La classificazione NOVA <sup>4/4</sup>

## GRUPPO 4 -



### Alimenti ultra-trasformati

- Formulazioni di ingredienti, per lo più di esclusivo uso industriale, realizzate mediante una serie di processi industriali che comprendono il frazionamento di alimenti interi in sostanze, le modifiche chimiche di queste sostanze e l'assemblaggio di sostanze alimentari, utilizzando tecniche industriali come l'estrusione, lo stampaggio e la pre-frittura; l'uso di additivi (aromi artificiali, esaltatori di sapidità, emulsionanti, edulcoranti, addensanti, agenti anti-schiuma, glassanti e molto altro) in varie fasi della produzione è, a differenza degli alimenti del gruppo 3, funzionale a rendere l'alimento iper-palatabile.
- Il risultato finale è spesso l'esito di progetti finalizzati a creare prodotti altamente redditizi (ingredienti a basso costo, lunga durata di conservazione), pronti per il consumo e iper-palatabili.

## ESEMPI

**Merendine, bibite** gassate; **snack confezionati dolci** o **salati**; dolciumi industriali; gelati; **pane** e **focacce confezionati in serie**; **margarine** e **altre creme spalmabili**; molti biscotti, pasticcini e torte, impasti per torte; molti **"cereali" per la colazione, barrette "energetiche"**; **bevande "energetiche"**; molti yogurt magri, molti prodotti pronti per il riscaldamento, tra cui torte e piatti di pasta e pizza; crocchette e bastoncini; **prodotti a base di carne ricostituiti**; noodles e dessert in polvere e **confezionati "istantanei"**, prodotti "salutistici" e "dimagranti", come **frullati** e **polveri sostitutive dei pasti**.

# Proposte per limitare il consumo di ultra-trasformati

---

- Messa a punto di campagne di sensibilizzazione nelle scuole e attraverso i media, finalizzate a diffondere conoscenza sui pericoli associati all'assunzione sistematica e continuativa di cibi ultra-trasformati
- Individuazione di limiti all'approvvigionamento e al consumo di cibi ultra-trasformati nelle mense scolastiche e pubbliche
- Divieto di vendita di alimenti ultra-trasformati nei distributori collocati in edifici pubblici, in particolare nelle scuole di ogni ordine e grado
- Individuazione di limiti alla pubblicità che ha ad oggetto alimenti ultra-trasformati, seguendo l'esempio del Regno Unito che ha vietato le fasce orarie di maggiore esposizione per bambini e adolescenti
- Definizione di forme di etichettatura finalizzate ad evidenziare l'eventuale appartenenza di un prodotto alimentare alla categoria degli ultra-trasformati



1.

- SROUR, Bernard, et al. Ultraprocessed food consumption and risk of type 2 diabetes among participants of the NutriNet-Santé prospective cohort. **JAMA internal medicine**, 2020, 180.2: 283-291.

2.

- Sandoval-Insausti, H., Jiménez-Onsurbe, M., Donat-Vargas, C., Rey-García, J., Banegas, J. R., Rodríguez-Artalejo, F., & Guallar-Castillón, P. (2020). Ultra-processed food consumption is associated with abdominal obesity: A prospective cohort study in older adults. **Nutrients**, 12(8), 2368.
- Rauber, F., Chang, K., Vamos, E. P., da Costa Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Millett, C., & Levy, R. B. (2021). Ultra-processed food consumption and risk of obesity: a prospective cohort study of UK Biobank. **European journal of nutrition**, 60, 2169-2180.

3.

- Rezende-Alves, K., Hermsdorff, H. H. M., da Silva Miranda, A. E., Lopes, A. C. S., Bressan, J., & Pimenta, A. M. (2021). Food processing and risk of hypertension: Cohort of Universities of Minas Gerais, Brazil (CUME Project). **Public Health Nutrition**, 24(13), 4071-4079.
- DA SILVA SCARANNI, Patricia de Oliveira, et al. Ultra-processed foods, changes in blood pressure and incidence of hypertension: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **Public Health Nutrition**, 2021, 24.11: 3352-3360.

4.

- DA SILVA SCARANNI, Patricia de Oliveira, et al. Consumption of ultra-processed foods and incidence of dyslipidaemias: the Brazilian Longitudinal Study of Adult Health (ELSA-Brasil). **British Journal of Nutrition**, 2023, 129.2: 336-344.
- DONAT-VARGAS, Carolina, et al. High consumption of ultra-processed food is associated with incident dyslipidemia: a prospective study of older adults. **The Journal of nutrition**, 2021, 151.8: 2390-2398.

5.

- CHO, Yoonkyoung, et al. Ultra-processed Food Intake and Risk of Type 2 Diabetes in Korean Adults. **The Journal of Nutrition**, 2024, 154.1: 243-251.
- DA SILVA, Alessandra, et al. Ultra-processed foods consumption is associated with cardiovascular disease and cardiometabolic risk factors in Brazilians with established cardiovascular events. **International Journal of Food Sciences and Nutrition**, 2021, 72.8: 1128-1137.

6.

- NICKERSON, Kourtney P.; CHANIN, Rachael; MCDONALD, Christine. Deregulation of intestinal anti-microbial defense by the dietary additive, maltodextrin. **Gut microbes**, 2015, 6.1: 78-83.
- DARWISH, Hassan, et al. Exploring the Metabolic Implications of Dextrin and Maltodextrin on Type 2 Diabetes Mellitus and Insulin Resistance: A Systematic Analysis (Part 1). **Biotechnology Journal International**, 2024, 28.3: 39-44.

7.

- Srour B, Kordahi MC, Bonazzi E et al. (2022) Ultra-processed foods and human health: from epidemiological evidence to mechanistic insights. **Lancet Gastroenterol Hepatol** 7, 1128–1140.
- Cox S, Sandall A, Smith L et al. (2021) Food additive emulsifiers: a review of their role in foods, legislation and classifications, presence in food supply, dietary exposure, and safety assessment. **Nutrition Review** 79, 726–

8.

- ANGELIN, Matcha, et al. Artificial sweeteners and their implications in diabetes: a review. **Frontiers in Nutrition**, 2024, 11: 1411560.
- RATHAUS, Moran, et al. Long-term metabolic effects of non-nutritive sweeteners. *Molecular Metabolism*, 2024, 88: 101985.

9.

- ZUPO, Roberta, et al. Processed foods and diet quality in pregnancy may affect child neurodevelopment disorders: A narrative review. **Nutritional neuroscience**, 2024, 27.4: 361-381
- BEN-AVRAHAM, Sivan, et al. Ultra-processed food (UPF) intake in pregnancy and maternal and neonatal outcomes. **European Journal of Nutrition**, 2023, 62.3: 1403-1413.

10.

- OLIVEIRA, Priscila Gomes de, et al. Impacts of consumption of ultra-processed foods on the maternal-child health: a systematic review. **Frontiers in Nutrition**, 2022, 9: 821657.

11.

- Jang, Won, et al. "Association of maternal ultra-processed food consumption during pregnancy with atopic dermatitis in infancy: Korean Mothers and Children's Environmental Health (MOCEH) study. **Nutrition Journal** 23.1 (2024): 67.

12.

- DA SILVA JÚNIOR, André Eduardo; GEARHARDT, Ashley Nicole; BUENO, Nassib Bezerra. Association between food addiction with ultra-processed food consumption and eating patterns in a Brazilian sample. **Appetite**, 2023, 186: 106572.

13.

- Chavez-Ugalde, Irazu Yanaina, et al. "Ultra-processed food consumption in UK adolescents: distribution, trends, and sociodemographic correlates using the National Diet and Nutrition Survey 2008/09 to 2018/19." *European Journal of Nutrition* (2024): 1-15

14.

- The Guardian "Ultra-processed foods need tobacco-style warnings, says scientist", **The Guardian** Thu 27 Jun 2024 05.01 CEST (<https://www.theguardian.com/global/article/2024/jun/27/ultra-processed-foods-need-tobacco-style-warnings-says-scientist>)

15.

- MONTEIRO, Carlos Augusto, et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Rome: FAO*, 2019, 48.

**ALETHEIA**  
IL SEGRETO DEL BUON VIVERE



