

CIBI



ULTRA FORMULATI

ALETHEIA
IL SEGRETO DEL BUON VIVERE

Contatti:

segreteria@fondazionealetheia.it

Mese di pubblicazione:

Febbraio 2025

Indice

Introduzione.....	1
Emergenza globale.....	2
Partiamo dai nomi. Perché Ultra-Formulato.....	3
Distinguere gli alimenti Ultra-Formulati.....	4
Politiche di contrasto ai cibi Ultra-Formulati.....	6
Proposte per limitare il consumo di Ultra-Formulati.....	7

Introduzione

In questi ultimi anni molta attenzione è stata riservata dai media alle numerosissime evidenze scientifiche che segnalano la stretta correlazione tra il consumo sistematico di alimenti ultra-formulati (UF) e la diffusa obesità che colpisce soprattutto le fasce d'età più giovani e altre diverse malattie croniche. Si tratta di una vera e propria emergenza sanitaria che colpisce tanto i paesi ricchi che quelli che lo sono meno e che dilaga soprattutto per l'assenza di consapevolezza dei rischi associati al consumo di questi alimenti.

La loro diffusione è facilitata dalla possibilità di combinare costi bassi ed elevata appetibilità, ottenuta grazie ad una lunga lista di additivi che consentono di dare gusto, odore, consistenza e colore a gran parte di quello che mangiamo. Alla fine nel prodotto acquistato c'è spesso poco o niente del prodotto originario che ne dovrebbe essere alla base e il ruolo della "cosmesi" ottenuta attraverso lavorazioni chimiche risulta sempre più centrale. È proprio la presenza di queste sostanze a rendere questi prodotti diversi dal resto del cibo, in primo luogo perché più rischiosi per la salute umana.

Le conseguenze che ne stanno derivando sui sistemi sanitari potrebbero essere devastanti e molti governi stanno procedendo all'adozione di specifiche misure finalizzate a limitare il consumo degli alimenti ultra-formulati, in particolare tra i bambini e gli adolescenti. Il tema degli ultra-formulati è diventato oggi emergenza perché le nostre diete vedono spesso il contributo massiccio e sistematico di questi prodotti.

Emergenza globale

Il mondo della ricerca e più in generale della medicina condivide diffusamente che il consumo eccessivo e sistematico di alimenti ultra-formulati rappresenta ormai un'**emergenza sanitaria globale**.

Uno degli studi più recenti 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-formulati e ben 32 effetti avversi per la salute che riguardano in particolare la salute gastrointestinale, metabolica, respiratoria e cardiovascolare**.

A rischio soprattutto bambini e ragazzi. 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-formulati**.

Negli **Stati Uniti** l'apporto calorico fornito dai cibi UF 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 UF 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%**.

Partiamo dai nomi. Perché Ultra-Formulato

Lo strumento più utilizzato in ambito scientifico per classificare gli alimenti sulla base delle caratteristiche del processo di produzione è il sistema NOVA. Quest'ultimo identifica quattro categorie di alimenti, tra le quali quella degli "ultra-processed", letteralmente ultra-processati o ultra-formulati.

L'avverbio "ultra" separa questo gruppo di alimenti da tutto il resto del cibo, ma non aiuta - a nostro giudizio - a dare il senso della profonda diversità che separa i due mondi. Lo spartiacque è che essere nella categoria "ultra" implica valutazioni che escono fuori dal perimetro dei parametri nutrizionali perché parliamo dell'intervento di sostanze che hanno ulteriori e diverse implicazioni per la salute dell'uomo. Quindi, partendo dai nomi, si avverte l'esigenza comunicativa di demarcare in maniera più netta questa categoria di alimenti, nella cui composizione intervengono prodotti che nulla hanno a che fare con il prodotto vegetale o animale che ne dovrebbe essere alla base.

Va, inoltre, ricordato che la classificazione NOVA non discrimina sulla base del processo ma sulla base della formulazione e degli ingredienti utilizzati e il termine ultra processato rischia di generare nel consumatore una indebita percezione negativa delle tecnologie alimentari e dei processi di trasformazione.

Di qui l'ipotesi di utilizzare l'appellativo di ultra-formulato che meglio spiega la distanza di questi cibi dal sistema agroalimentare convenzionale. Il ricorso al termine "ultra-formulato" trasferisce più efficacemente la vicinanza di questi prodotti al mondo della chimica alimentare, il cui fine è quello di rendere questi prodotti ultra-appetibili, agendo su consistenza, odore, gusto e colore.

Distinguere gli alimenti Ultra-Formulati

Come riconosciamo un alimento ultra-formulato?

Solo leggendo la lista degli ingredienti. In presenza di sostanze che difficilmente troveremo nella nostra cucina è probabile che siamo di fronte ad un alimento ultra-formulato. Ad esempio diverse varietà di oli modificati, come olio idrogenato o interesterificato, diverse fonti proteiche, come proteine idrolizzate, proteine isolate della soia, glutine, diverse fonti zuccherine, come fruttosio, zucchero invertito e destrosio. Poi ci sono gli additivi cosiddetti cosmetici, finalizzati a dare forma, consistenza, odore e sapore all'alimento, come aromi artificiali, esaltatori di sapidità, coloranti, emulsionanti, dolcificanti, addensanti, agenti anti-schiuma, gelificanti e di rivestimento.

Un esempio può chiarire meglio. Prendiamo il pane. Quello del fornaio sarà fatto di acqua, farina, sale e lievito. Quello che troviamo al supermercato conterrà sicuramente ulteriori ingredienti. In alcuni casi potremmo avere l'aggiunta di acido sorbico, un conservante di origine naturale e siamo ancora nell'area dei prodotti non ultra-formulati. In altri ancora la lista degli ingredienti può essere molto lunga e superare i 20 ingredienti, comprese sostanze come destrosio, glucosio e glutine. In questo caso siamo decisamente passati sul terreno degli ultra-formulati. Per alcune categorie di cibi la probabilità di trovarsi di fronte ad un ultra-formulato è molto alta. Parliamo di cibi pronti, merendine, snack dolci e salati, bibite gasate.

Ma come abbiamo visto non è sempre semplice e intuitivo individuare un alimento ultra-formulato. Ne consegue la necessità di poterli individuare attraverso un segno distintivo o un claim al fine di limitarne il consumo.

ALIMENTI NON FORMULATI	Esempi
Non formulati	Frutta fresca, spremuta, refrigerata, congelata o essiccata, ortaggi, cereali legumi tuberi, carne, pollame, pesce e frutti di mare, interi o sotto forma di bistecche, filetti e altri tagli, freschi o refrigerati o congelati; uova; latte fresco o pastorizzato; succhi di frutta o di verdura freschi o pastorizzati (senza aggiunta di zuccheri, edulcoranti o aromi artificiali); yogurt fresco o pastorizzato, pasta, polenta e molto altro.
Ingredienti culinari formulati	Oli vegetali da semi, noci o frutta (in particolare olive); burro e strutto, zucchero e melassa ottenuti da canna o barbabietola; amidi estratti da mais e altre piante e sale estratto o proveniente da acqua di mare, oli vegetali con aggiunta di antiossidanti e sale da cucina con aggiunta di agenti essiccanti.
Alimenti formulati	Verdure e legumi in scatola o in vetro in salamoia; 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 non confezionati.

ALIMENTI FORMULATI	Esempi
Cibi ultra- formulati	Bevande gassate; snack confezionati dolci o salati; caramelle, pane e focacce confezionati in serie; margarine e altre creme spalmabili; diversi "cereali" per la prima colazione, barrette "energetiche"; bevande "energetiche"; polveri sostitutive dei pasti, molti prodotti pronti da riscaldare e istantanei

Politiche di contrasto ai cibi Ultra-Formulati

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

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 UF.

Allo stesso modo le linee guida adottata dal Canada raccomandano di limitare gli alimenti e le bevande UF. La Colombia ha fatto dei passi ulteriori nel contrasto ai cibi UF, varando nel 2023 una tassa sui prodotti alimentari UF 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.).

Proposte per limitare il consumo di Ultra-Formulati

- 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-formulati.
- Individuazione di limiti o divieti all'approvvigionamento e al consumo di cibi ultra-formulati nelle mense scolastiche e pubbliche.
- Individuazione di limiti alla pubblicità che ha ad oggetto alimenti ultra-formulati, 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-formulati.

**AETHEIA**
IL SEGRETO DEL BUON VIVERE

