Ultra-processed food: perché dobbiamo conoscerli ed evitarli.

Data 22 dicembre 2019
Categoria ecologia

(Pillola da leggere preferibilmente dopo il 6 gennaio per non guastarsi le feste….)

Da qualche anno la grande stampa medica internazionale ha dato ampio risalto alle ricerche epidemiologiche sugli “ultra-processed food” ovvero sui cibi che subiscono ripetuti trattamenti da parte dell'Industria alimentare e delle catene di distribuzione: gli effetti negativi sulla salute di questo tipo di cibi sono ormai riconosciuti e documentati.(1,2)
Nel nostro paese non è stata prestata adeguata attenzione al problema: riteniamo pertanto utile fornire informazioni sull'argomento, riprendendo sinteticamente alcune indicazioni della stampa internazionale.(3)

Cosa sono gli ultra-processed food?

Sono cibi o bevande che hanno subito ripetuti trattamenti chimici: nel caso dei cibi il trattamento consiste spesso nella frammentazione dei pezzi naturali con aggiunta di conservanti, coloranti, emulsificanti, modificatori del sapore, addensanti, il tutto miscelato e/o trattato con altri cibi liofilizzati ed in polvere ad esempio latte uova eccetera.
Nel caso delle bevande il trattamento potrebbe essere ancora più radicale, partendo dall'acqua ed aggiungendo “ad libitum” prodotti che agiscono sul colore, odore, sapore iniziale e retrogusto, sensazione tattile nella cavità buccale e quant’altro la fantasia degli esperti sa immaginare…

Quali sono i danni accertati?

I danni variano ovviamente a seconda della quantità, qualità ed intensità dei trattamenti, ma il dato importante è che, anche se è difficile valutare singoli casi, vi è tuttavia una certezza fornita dalle ricerche epidemiologiche: chi si alimenta con cibi e bevande pluri-trattate ha maggiori probabilità di sviluppare obesità, dislipidemie, diabete, ipertensione, e quindi malattie cardiovascolari e cerebrovascolari.(4)
Vi sono inoltre preoccupanti segnalazioni anche se non ancora certezze, sulla correlazione tra questo tipo di cibi ed alcuni tipi di cancro, prevalentemente a carico del tubo digerente.(5)
E’ comunque chiaramente accertata la correlazione tra una più precoce mortalità per ogni genere di causa ed un forte consumo di questo tipo di cibi e bevande.(6)

Conclusioni

Le ricerche epidemiologiche condotte su grandi numeri di persone non sembrano lasciare dubbi: i cibi pluri-trattati sono nocivi in quanto aumentano la mortalità generale ed in particolare quella cardiovascolare; non è ancora del tutto certa, anche se probabile, la relazione tra i cibi pluri- trattati e una aumentata incidenza di malattie neoplastiche.
La soluzione suggerita ai produttori è di trattare sempre il meno possibile gli alimenti ed ancor meno le bevande, ed ai consumatori di preferire sempre e comunque i cibi meno trattati e, tra le bevande, la salutare acqua e limone.

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

1) Monteiro CA, Cannon G, Moubarac J-C, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UNDecade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing.Public Health Nutr 2018;21:5-17. 10.1017/S1368980017000234 28322183

2) Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, etal . Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr2019;22:936-41.
10.1017/S1368980018003762 30744710

3) Lawrence MA, Baker PI: Ultra-processed food and adverse health outcomes.
BMJ 2019;365:l2289 doi: 10.1136/bmj.l2289

4) Srour B, Fezeu LK, Kesse-Guyot E, etal . Ultra-processed food intake and risk of
cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). BMJ 2019;365:l1451.

5) Fiolet T, Srour B, Sellem L, etal . Consumption of ultra-processed foods and cancer risk:results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 2018;360:k322.
10.1136/bmj.k32229444771

6) Rico-Campà A, Martínez-González MA, Alvarez-Alvarez I, etal . Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. BMJ 2019;365:l1949.