



Ultra- Processed food (UPF) ovvero i Cibi Pluritrattati

Data 07 agosto 2022
Categoria gastroenterologia

Una preoccupante minaccia per la salute specie dei bambini

L'eccessivo consumo di cibi pluritrattati ("UPF"= ultra processed foods nella letteratura medica a lingua inglese) preoccupa seriamente i medici inglesi.

Gli "UPF" 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...

In buona sostanza chi si avvicina a questi cibi può venire attratto innanzitutto dal colore e dall'odore per essere successivamente gratificato dalle caratteristiche del sapore, di solito intenso ma se possibile di breve durata, in modo da suscitare in chi mangia il desiderio di un nuovo assaggio per riprovare la sensazione gradevole.

Quali sono i danni accertati?

I danni variano ovviamente a seconda della quantità, qualità e frequenza nel consumo di questi cibi, ma il dato importante è che, anche se è difficile fare previsioni per singoli soggetti, vi sono tuttavia certezze sui grandi numeri fornite 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.(1)

E' infatti chiaramente accertata la correlazione tra una più precoce mortalità per ogni genere di cause ed un forte consumo di questo tipo di cibi e bevande(2).

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.(3)

A questi dati si sono purtroppo aggiunti recenti dati da vari studi, che sembrano confermare anche la associazione tra un elevato consumo di UPF e la precocità e la frequenza del manifestarsi di forme di demenza nei consumatori(4).

Secondo la stampa inglese il consumo di UPF, in particolare nelle scuole britanniche, si è esteso ad ampie fasce di popolazione mentre le autorità sanitarie non sembrano avere intrapreso alcuna seria iniziativa per contrastare questo fenomeno molto negativo per la salute, in particolare nei minori.

Poche settimane fa il British Medical Journal ha dedicato una pagina didattica a questo serio problema(5) esortando la autorità sanitarie inglesi ad informare adeguatamente i consumatori ed a mettere in atto alcuni semplici provvedimenti che potrebbero essere molto utili: ad esempio ridurre gli acquisti di UPF nelle mense degli enti pubblici, promuovere cibi poco trattati o semplicemente surgelati o liofilizzati, prevedere note informative per i consumatori nelle confezioni di tutti i cibi, effettuare fin dalle scuole primarie una educazione alimentare basata sulle attuali conoscenze scientifiche ed epidemiologiche.

Ed in Italia? Forse bisogna attendere un prossimo Comitato Tecnico-Scientifico, ovviamente di nomina politica !!!

Riccardo De Gobbi

Bibliografia

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

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

3) Fiolet T, Srour B, Sellem L, et al . Consumption of ultra-processed foods and cancer risk:results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ 2018;360:k322.10.1136/bmj.k322 29444771

4) Huiping Li, Shu Li, Hongxi Yang et Al.:Association of Ultraprocessed Food Consumption With Risk of Dementia Neurology July 27 2022 <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000200871>

5)Shaun Griffin: Sixty seconds on . . . ultra-processed food
<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.o1839>

BMJ 2022;378:o1839



PILLOLE.ORG

