



Problemi di classificazione per gli alimenti ultraprocesati

Data 02 luglio 2026
Categoria professione

Le classificazioni degli alimenti cosiddetti ultraprocesati (UPF) non sono tutte uguali e, come è intuibile, classificazioni diverse possono indurre a considerazioni diverse, sia dal punto di vista commerciale che salutistico.

Nel dibattito pubblico sugli UPF, la classificazione NOVA

(https://elearning.uniroma1.it/pluginfile.php/1442050/mod_resource/content/1/NOVA%20e%20alimenti%20ultra-processati.pdf)

viene spesso presentata come uno standard consolidato, ma in realtà, non è l'unico sistema usato per classificare gli alimenti e neanche, come sostengono alcuni, il più affidabile da un punto di vista scientifico.

NOVA, come è noto, suddivide gli alimenti in quattro gruppi in base alla natura e al presunto processo industriale, e gli "UPF" sono definiti come formulazioni industriali ottenute da sostanze derivate da alimenti e additivi, con limitata presenza di alimento intero.

Tuttavia altri sistemi di classificazione usano criteri differenti basati sulle trasformazioni tecnologiche o sulla presenza di ingredienti "non domestici". Così lo stesso alimento può essere considerato "altamente processato" in un sistema e non esserlo in un altro.

Una revisione comparativa pubblicata sullo European Journal of Clinical Nutrition ha evidenziato incongruenze sostanziali nella classificazione, e un'altra indagine riportata dalla stessa rivista, con interviste a numerosi (oltre 150) specialisti in nutrizione e scienze degli alimenti, ha evidenziato diverse e sostanziali discordanze di valutazione e classificazione.

Queste discordanze possono essere attribuite, in una parte dei casi, alla diversa disponibilità di informazioni sugli ingredienti e quindi alle scelte interpretative dei ricercatori con conseguenti discordanze valutative cliniche: se un sistema tende a classificare come UPF alimenti che sono anche, per esempio, più ricchi di zuccheri o grassi saturi, gli eventuali esiti avversi potrebbero derivare dalla composizione nutrizionale e non dal processo di trattamento in sé.

Il discorso, alla fine, arriva ad una conclusione piena di dubbi: quando si leggono le notizie riportate dai giornali sui problemi nutrizionali degli UPF, bisogna innanzitutto chiedersi: quale classificazione è stata utilizzata? Con quali criteri operativi? Gli alimenti o ingredienti sono stati classificati sulla base di database generici o di informazioni specifiche?

Senza risposte chiare a queste domande come possono essere raggiunte conclusioni accettabili?

Il problema è capire che gli studi sugli alimenti "ultraprocesati" possono celare una quantità di problemi irrisolti che ne possono falsare le conclusioni. È fondamentale perciò una reale concordanza generale e internazionale sui criteri e sui metodi.

Occorrerà aspettare, con prudenza e pazienza...

Daniele Zamperini

<https://www.quotidianosanita.it/scienza-e-farmaci/nova-non-e-lunica-proposta-di-classificazione-perche-le-diverse-classificazioni-cambiano-i-risultati-e-cosa-significa-per-la-ricerca-sui-cosiddetti-ultraprocesati/>