

Alimenti ultra processati: riconoscerli e imparare a limitarli perché fanno male.

Qualche consiglio utile

Nonostante il consumo in Italia sia meno della metà rispetto ai Paesi anglosassoni, sarebbe bene ritornare alle origini dell'alimentazione mediterranea. In casa è più facile; al supermercato, attenzione alle etichette (Fonte: <https://www.corriere.it/> 5 gennaio 2026)



Una delle revisioni scientifiche più recenti e complete dedicata ai possibili effetti sulla salute degli alimenti **ultra processati** (UPF acronimo di *Ultra-Processed Foods*) arriva in un momento in cui milioni di persone in tutto il mondo consumano sempre di più questi alimenti sottoposti a estesa trasformazione tecnologica.

Il contributo energetico stimato degli UPF sul totale degli acquisti alimentari domestici o dell'assunzione giornaliera di cibo è **triplicato in Spagna** (dall'11% al 32%) e **in Cina** (dal 4% al 10%) negli ultimi trent'anni ed è aumentato (dal 10% al 23%) in Messico e in Brasile negli ultimi quarant'anni.

Anche depressione tra gli effetti

La revisione è stata pubblicata a novembre scorso all'interno delle [Lancet Series](#), le collezioni tematiche di articoli scientifici curate dalla rivista medica *The Lancet*, ed è stata realizzata da un gruppo internazionale di 43 esperti tra cui l'italiana **Marialaura Bonaccio**, epidemiologa dell'Unità di Ricerca di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Neuromed di Pozzilli (Isernia): «Gli studi sono coerenti nell'indicare un aumento del rischio di una dozzina di patologie, tra cui **obesità, diabete**

di tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari e metaboliche, depressione, disturbi dell'umore, in presenza di un consumo elevato di UPF».

Quanti ne mangiamo

Ma cosa si intende per consumo elevato? La risposta può variare in modo marcato da un Paese all'altro. «Negli Stati Uniti e nel Regno Unito, gli alimenti ultra processati rappresentano oggi oltre il 50% dell'apporto calorico quotidiano e in alcuni gruppi di popolazione si avvicinano al 60%», continua Bonaccio.

Il progetto Moli-sani

«In Italia, invece, la quota si ferma intorno al 20%: meno della metà rispetto ai Paesi anglosassoni. Tuttavia, anche in Paesi come il nostro, dove il consumo di questi alimenti non è particolarmente elevato in assoluto, si registra **un aumento del rischio di mortalità**, in particolare per malattie cardiovascolari, associato a consumi crescenti di UPF. Nel nostro studio Moli-sani, abbiamo osservato che **il rischio cresce man mano che se ne mangiano di più**, il che fa pensare che la situazione migliore sia non consumarli. Va, però, detto che chi li assume solo saltuariamente non sembra esposto a pericoli significativi rispetto a chi non li mangia mai».

Il progetto Moli-sani è uno dei più ampi studi di popolazione mai realizzati in Italia e ha l'obiettivo di indagare i determinanti genetici, ambientali e comportamentali delle malattie cardiovascolari, oncologiche e neurodegenerative.

La proiezione è di crescita

Complice lo stile di vita sempre più frenetico e la crescente ricerca di scorciatoie salva-tempo in cucina, il dossier evidenzia la proiezione di un aumento globale del consumo di alimenti UPF.

«Anche in contesti come quello mediterraneo, tradizionalmente riconosciuto come modello di equilibrio e salute, stiamo assistendo a una **progressiva sostituzione di cibi freschi e preparazioni domestiche con prodotti industriali** pronti al consumo, spesso ricchi di zuccheri, grassi e additivi finalizzati a esaltarne il sapore e a promuovere il sovraconsumo», continua Bonaccio.

«Comprendere questa trasformazione è una priorità di salute pubblica che richiede politiche mirate e un rinnovato impegno nella promozione di abitudini alimentari sane e sostenibili. Una delle indicazioni più forti che emergono dagli studi è, infatti, la necessità di aumentare l'aderenza ai modelli alimentari tradizionali».

Più modelli alimentari tradizionali

«In quasi tutte le coorti osservate, l'aderenza alle diete tradizionali, per loro natura, limitano in modo spontaneo il ricorso a prodotti industriali ad alta trasformazione. Quindi, più che dire cosa non mangiare, la strategia più efficace potrebbe essere quella di promuovere questi modelli

alimentari», chiarisce la ricercatrice. «Significa **valorizzare ciò che ogni cultura già conosce e pratica**: in Italia, per esempio, sostenere l'adesione alla vera dieta mediterranea, in Giappone a quella di Okinawa. Non avrebbe senso esportare modelli alimentari da un Paese all'altro: ciò che conta è **ritrovare le proprie radici alimentari**, perché sono proprio le diete tradizionali, nella loro varietà e stagionalità, a contenere naturalmente un basso apporto di alimenti ultra processati».

Rivedere le etichette

Un'altra proposta degli studiosi è di informare meglio i consumatori. «Oggi l'unico strumento informativo a disposizione sugli scaffali è l'**etichettatura nutrizionale**, ma manca del tutto un'**indicazione sul livello di lavorazione dell'alimento**», commenta l'epidemiologa.

«Da qui l'idea di potenziare i sistemi di etichettatura, introducendo, accanto ai valori nutrizionali, anche un'informazione sul grado di trasformazione industriale. Tra le strategie proposte, inoltre, figura la possibilità di **regolamentare le pratiche di marketing** degli UPF. Secondo gli esperti, intervenire su questo fronte, come già accade in parte con il tabacco o l'alcol, potrebbe contribuire a ridurre il consumo soprattutto nelle fasce più vulnerabili della popolazione. Un esempio considerato virtuoso è il **programma nazionale brasiliano per l'alimentazione scolastica** che ha già eliminato la maggior parte degli ultra processati dai menu scolastici e prevede, entro il 2026, che il 90% dei pasti sia composto da alimenti freschi o minimamente trasformati. Accanto alle misure di regolamentazione, è fondamentale ampliare l'accesso agli alimenti freschi. Tra le soluzioni proposte, tassare alcune categorie di UPF e destinare le entrate raccolte a sussidi per le famiglie a basso reddito».

Le critiche

I critici sostengono che **gli UPF siano una categoria mal definita** e che le attuali politiche sanitarie, come quelle volte a ridurre il consumo di zucchero e sale, siano sufficienti.

Gli studiosi riconoscono la validità di alcune critiche scientifiche rivolte al **sistema di classificazione Nova degli alimenti**, basato sul loro grado di trasformazione sviluppato nel 2009 dal professor Carlos Monteiro e dal suo gruppo. Tra le principali criticità evidenziate ci sono **la scarsità di studi clinici e di comunità di lungo periodo**, **la comprensione ancora parziale dei meccanismi biologici** alla base degli effetti sulla salute e la presenza, all'interno degli stessi UPF, di **sottogruppi** con profili nutrizionali differenti.

I ricercatori indicano questi aspetti come aree da approfondire nelle ricerche future, ma sottolineano che, pur in presenza di incertezze, le evidenze attuali sono sufficienti per giustificare l'adozione di misure precauzionali di salute pubblica.

La definizione di ultra-processati

La classificazione Nova comprende quattro gruppi:

- alimenti non trasformati o poco trasformati;
- ingredienti culinari trasformati (ossia sostanze derivate da alimenti della precedente categoria tramite processi come spremitura, raffinazione o macinazione, usati per preparare piatti fatti in casa, ma non si consumano da soli);
- alimenti trasformati che combinano i primi due gruppi usando metodi come cottura, fermentazione, conservazione con sale o zucchero e in genere contengono pochi ingredienti e non includono additivi artificiali;
- alimenti ultra processati.

Tra gli esempi più comuni di UPF ci sono **bevande zuccherate, snack dolci e salati confezionati, piatti pronti da riscaldare.**

Qualche consiglio pratico

Per iniziare a diventare più consapevoli di cosa mettiamo nel carrello, si possono seguire alcune semplici regole. «Per esempio, controllare la lista degli ingredienti: **l'ideale è che non siano più di cinque.** Oppure notare se in etichetta compaiono **ingredienti che non useremmo in cucina** come addensanti, emulsionanti, aromi artificiali, proteine isolate, edulcoranti o altri additivi tecnici», conclude Bonaccio.

Leggi anche

- [I rischi da abuso di cibi ultraprocesati: quali sono, perché li scegliamo](#)
- [Gli alimenti ultra-processati causano comportamenti da vera e propria dipendenza da sostanze](#)
- [Tanti auguri alla dieta mediterranea: da 15 anni è patrimonio culturale immateriale dell'umanità](#)
- [Come migliorare la nostra dieta? 5 consigli degli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità su cosa mangiare](#)
- [Obesità e sovrappeso, che cos'è l'«ambiente obesogeno» e cosa succede ai bambini che crescono in questi contesti](#)