

Nutrizione e Salute dell'Istituto Superiore di Sanità, che ha coordinato la ricerca - hanno analizzato l'evoluzione dei modelli alimentari in Italia tra il 2005-2006 e il 2018-2020, in due gruppi di popolazione, adulti (18-64 anni) e anziani (65-74 anni), confrontando le abitudini alimentari con le [Linee Guida Italiane per un'Alimentazione Sana](#) e le [raccomandazioni EAT-Lancet per una dieta sana e sostenibile](#).

L'obiettivo era valutare la qualità della dieta degli italiani, in base a indici che segnalano l'**aderenza alle raccomandazioni nutrizionali**, importante determinante della salute pubblica, data la loro influenza sul rischio di **malattie non trasmissibili e sul benessere generale**.

In particolare, sono stati utilizzati l'indicatore di aderenza alle linee guida dietetiche italiane (AIDGI) e l'indice mondiale per la sostenibilità e la salute (WISH2.0), oltre a stime del consumo di **alimenti ultra-processati** (UPF) come indicatore di scarsa qualità della dieta.

La qualità dell'alimentazione può migliorare

Spiega la dottoressa Rossi, coordinatrice dello studio: «I risultati della nostra ricerca indicano un lieve peggioramento dell'aderenza alle raccomandazioni, con un **eccesso di consumi di alimenti di origine animale**, in particolare carne rossa e salumi, e uno **scarso consumo di alimenti vegetali**, soprattutto di fonti di proteine vegetali, come i legumi. Tendiamo a criminalizzare i carboidrati e a consumare molti alimenti voluttuari come snack dolci e salati, vino e birra. In particolare, questo è vero per gli adulti, mentre per gli anziani e le donne la situazione è lievemente migliore - precisa l'esperta -. A guidare questa tendenza negativa è l'**aumento del consumo di alimenti ultra-processati** (UPF) che, sebbene in termini di peso rappresentino solo il 6% del totale del cibo consumato, contribuiscono al 23% dell'apporto energetico giornaliero».

C'è però una buona notizia: i risultati dello studio segnalano che ci sono ampi margini di miglioramento della nostra alimentazione, poiché i punteggi ottenuti applicando i due indicatori (AIDGI e WISH2.0) si attestano intorno al 50% del valore massimo teorico raggiungibile.

Anziani e donne mangiano meglio di giovani e adulti

In base ai risultati della ricerca, le persone che hanno tra i 65 e i 74 anni, in particolare le donne, seguono **abitudini alimentari più sane** di quanto non facciano giovani e adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni. E, se nel tempo gli over65 hanno migliorato la loro alimentazione, giovani e adulti invece mangiano peggio.

Ultra-processati: troppi piatti pronti, snack e bevande zuccherate

Come dimostra la ricerca, negli ultimi anni è **aumentato il consumo di alimenti «ultra-processati»** (UPF), quali **snack dolci e salati** come merendine e patatine fritte, **piatti pronti preconfezionati** a lunga conservazione, **bevande zuccherate**.

Afferma la direttrice del Reparto Alimentazione Nutrizione e Salute dell'Istituto Superiore di Sanità:

«Un altro dato significativo emerso dalla ricerca riguarda il cambiamento nel consumo di alimenti processati, cioè quegli **alimenti molto lavorati soprattutto a livello industriale e che hanno additivi, coloranti ecc.** Nei 15 anni esaminati nello studio, la loro percentuale di apporto energetico è quasi raddoppiata rispetto al 2005-2006. **Gli alimenti ultra-processati che troviamo più frequentemente sulle nostre tavole** - riferisce la dottoressa Rossi - sono le bevande zuccherate, gli snack dolci come merendine o biscotti, e salati, quali per esempio patatine fritte, caramelle, cioccolatini, carne e pesce trasformati, piatti pronti».

Al contrario, come emerge dallo studio, il consumo di alimenti trasformati (PF) è diminuito in termini di peso, dal 16 all'11%, mentre il loro contributo all'apporto energetico è rimasto relativamente stabile.

5 consigli degli esperti

La categoria degli alimenti ultra-processati comprende una vasta gamma di prodotti, che possono avere un impatto diverso sulla salute, come spiega

Rossi: «I dati mostrano che **alcuni sottogruppi di alimenti ultra-processati**, come i cereali integrali o le alternative vegetali alla carne, possono persino associarsi a un rischio inferiore per la salute rispetto ad altri, come le bevande zuccherate o certi prodotti animali ultra-processati». Da qui la necessità di una strategia di sanità pubblica, secondo gli autori dello studio, che danno **alcune indicazioni utili a tutti**. In particolare:

1. non evitare tutti gli alimenti ultra-processati a prescindere: è bene sempre leggere le etichette e valutare cosa c'è dentro, prediligendo la scelta di alimenti freschi;
2. preferire UPF senza zuccheri aggiunti, con poco sale e con meno additivi;
3. usare gli alimenti ultra-processati in modo oculato e non abitualmente come sostituti degli alimenti freschi;
4. ridurre gradualmente il consumo di bevande zuccherate o dolcificate;
5. prestare attenzione anche a zucchero, sale e grassi saturi in prodotti apparentemente «non processati» o tradizionali.

Leggi anche

[Linee Guida Italiane per un'Alimentazione Sana](#)

[Raccomandazioni EAT-Lancet per una dieta sana e sostenibile](#)

[La Generazione Z mangia male: persa l'abitudine ai cibi freschi e alla convivialità e regolarità dei pasti](#)