

Cosa sono i cibi ultraprocessati e come riconoscerli per evitare i danni

"Cibi ultra processati. Come riconoscere ed evitare gli insospettabili nemici della nostra salute" di Chris Van Tulleken, appena pubblicato, e l'ormai storico "In Defense of Food: An Eater's Manifesto" di Michael Pollan, ci possono aiutare a distinguere il vero cibo dalle "sostanze commestibili simili al cibo" che tutti, ogni giorno, mettiamo in tavola e ingeriamo

(Fonte: <https://www.sportoutdoor24.it/> 26 maggio 2025)



Dal secondo dopoguerra, con l'avvento massivo dei cibi ultraprocessati, l'industria alimentare ha trasformato radicalmente ciò che mangiamo, portandoci a consumare **prodotti che non possono più essere considerati vero cibo**. Rispetto a ciò che mangiavano ancora abitualmente i nostri nonni, il cibo si è evoluto in qualcosa di completamente diverso: basta leggere le etichette di ciò che compriamo per notare come siamo passati da fonti naturali di nutrienti a miscele artificiali di amidi modificati, zuccheri invertiti, isolati proteici idrolizzati e oli di semi raffinati assemblati utilizzando additivi sintetici, emulsionanti, dolcificanti ipocalorici, gomme stabilizzanti e altri composti chimici che i nostri sensi non hanno mai incontrato prima.

Contro i cibi ultraprocessati e in difesa del cibo che fa bene alla salute

È il mondo di snack e dolci, bevande zuccherine e gassate, piatti pronti e salse confezionate che sono diventati la norma nella nostra dieta quotidiana. La pericolosità di questi alimenti è stata confermata da numerosi studi, inclusi quelli recenti dell'Università di Harvard, che mostrano come questi cibi possano danneggiare seriamente la nostra salute.

Ma cosa sono i cibi ultraprocessati?

I cibi ultra processati sono **prodotti alimentari che contengono ingredienti e additivi non presenti nelle cucine casalinghe**. Secondo Chris Van Tulleken, autore di “Cibi ultra processati. Come riconoscere ed evitare gli insospettabili nemici della nostra salute”, questi alimenti sono definiti da una complessa combinazione di ingredienti e processi industriali. Questi cibi non solo **contengono alte quantità di sale, zucchero e grassi saturi**, ma anche emulsionanti, additivi e aromi che interagiscono negativamente con il nostro corpo. Gli alimenti ultra processati sono subdoli e includono anche cibi che siamo indotti a ritenere sani come cereali per la colazione, yogurt per bambini, piatti pronti e pane confezionato, spesso ingannati dalle diciture ingannevoli sulle confezioni.

Come riconoscere i cibi ultra processati

Per **identificare i cibi ultra processati durante la spesa**, è fondamentale leggere attentamente le etichette degli ingredienti.



Ecco alcuni consigli pratici:

Ingredienti inusuali: se sulla lista degli ingredienti compaiono sostanze che non trovate normalmente nelle vostre cucine, è probabile che si tratti di un cibo ultra processato.

Additivi e aromi: emulsionanti, edulcoranti, dolcificanti e aromi sono indicatori di cibi ultra processati. Anche se non necessariamente dannosi di per sé, questi ingredienti possono rendere il

cibo più appetibile e aumentare il consumo, favorendo le condizioni di sovrappeso o obesità e di tutte le conseguenze correlate per la salute.

Diciture salutistiche ingannevoli: indicazioni come “ricco di fibre”, “ricco in proteine” o “buono per l’intestino” sono spesso presenti su prodotti ultra processati. Questi claims possono distrarre dai potenziali danni causati dagli altri ingredienti presenti.

Coloranti e consistenze alterate: senza i coloranti artificiali, molti cibi ultra processati avrebbero un aspetto meno appetibile. Ad esempio, il pane a fette sarebbe grigio anziché marrone dorato, e il gelato avrebbe una consistenza diversa.

Le conseguenze dei cibi ultra processati sulla salute

L’effetto più immediato dei cibi ultra processati è l’aumento dell’obesità, che è strettamente legata all’infiammazione cronica e a varie malattie, tra cui i tumori. Ma i problemi non finiscono qui. Gli emulsionanti possono irritare l’intestino e renderlo permeabile, mentre gli additivi possono alterare il microbioma intestinale. Inoltre, questi alimenti sono spesso poveri di nutrienti essenziali.

Un importante [studio condotto dall’Università di Harvard](#) ha esaminato la correlazione tra diete ricche di alimenti ultraprocesati e il rischio di morte prematura. Lo studio, durato trent’anni, ha coinvolto oltre 100.000 partecipanti, i cui registri alimentari sono stati analizzati per capire l’impatto dei cibi ultra processati sulla salute. I risultati sono allarmanti:

Aumento del rischio di mortalità: chi consumava una dieta ricca di alimenti ultra processati aveva un aumento del 4% del rischio di morte prematura.

Malattie cerebrali: l’assunzione di alimenti ultra processati era associata a un aumento dell’8% del rischio di malattie cerebrali, come la demenza.

Qualità della dieta: una migliore qualità della dieta quotidiana era associata a una diminuzione della mortalità, specialmente tra i non fumatori e chi consumava meno alcol.

I cibi che presentavano i maggiori rischi includevano carni lavorate, prodotti per la colazione e bevande zuccherate artificialmente.

Altri studi significativi

Altri studi confermano che il consumo di cibi ultra processati è associato a una serie di problemi di salute. Uno [studio pubblicato sulla rivista “BMJ”](#) ha evidenziato che un aumento del 10% nel consumo di cibi ultra processati è correlato a un aumento del 12% del rischio di malattie cardiovascolari e del 11% del rischio di ictus. Inoltre, il consumo di questi alimenti è stato collegato a un aumento del rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e varie forme di cancro.

In Defense of Food”: Consigli per riconoscere e tornare a mangiare vero cibo

Nel suo ormai storico libro del 2008 “In Defense of Food: An Eater’s Manifesto”, Michael Pollan ci offre una **prospettiva alternativa e pratica su come possiamo tornare a mangiare vero cibo**. Pollan propone un approccio semplice ma rivoluzionario: “**Mangia cibo. Non troppo. Per lo più vegetale**”. Questo consiglio ci invita a riscoprire e seguire le tradizioni culinarie basate su alimenti non processati e a riconoscere l’importanza di un’alimentazione a base vegetale.

Riconoscere il vero cibo

Pollan ci aiuta a **distinguere il vero cibo dalle “sostanze commestibili simili al cibo”** che dominano la dieta occidentale.

Ecco alcuni consigli pratici:

Evitare i prodotti con più di cinque ingredienti: più lungo è l’elenco degli ingredienti, più è probabile che si tratti di un cibo ultra processato.

Scegliere alimenti senza etichette: frutta, verdura, legumi, cereali integrali e carni fresche sono esempi di alimenti che non necessitano di etichette per dimostrare la loro qualità.

Preferire alimenti integrali: cereali integrali, legumi e noci sono ottime scelte per una dieta sana.

Cucinare a casa: preparare i pasti in casa con ingredienti freschi è uno dei modi migliori per evitare i cibi ultra processati.

Benefici del ritorno al vero cibo

Seguire i consigli di Pollan non solo aiuta a migliorare la nostra salute, ma può anche arricchire la nostra vita in molti altri modi:

Migliore salute generale: una dieta basata su cibi non processati è associata a un minor rischio di malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari e il cancro.

Più energia e benessere: gli alimenti integrali forniscono nutrienti essenziali che supportano la nostra energia e il benessere generale.

Sostenibilità ambientale: scegliere cibi freschi e di stagione aiuta a ridurre l’impatto ambientale dell’industria alimentare.

Riconnessione con il cibo: tornare a cucinare e a mangiare insieme ci permette di apprezzare di più il cibo e di instaurare relazioni sociali più forti.

Moderazione e alimentazione a base vegetale

Pollan sottolinea anche **l’importanza della moderazione e dell’alimentazione a base vegetale**.

Ecco alcuni consigli:

Porzioni moderate: evitare di mangiare troppo. La moderazione è fondamentale per mantenere un peso congruo e sano.

Più vegetali: integrare più frutta, verdura, legumi e cereali integrali nella dieta. Questi alimenti sono ricchi di fibre, vitamine e minerali essenziali.

Meno carne: ridurre il consumo di carne, specialmente quella rossa e lavorata, può aiutare a ridurre il rischio di malattie croniche.

Mangiare consapevolmente: prendersi il tempo per gustare il cibo e ascoltare i segnali del corpo può aiutare a evitare l'eccesso di cibo.

Strategie per una dieta più sana

Oltre ai consigli di Pollan, ci sono altre strategie che possiamo adottare per migliorare la nostra alimentazione e ridurre il consumo di cibi ultra processati:

Pianificare i pasti: pianificare i pasti in anticipo può aiutare a evitare l'acquisto di cibi ultra processati per comodità. Preparare una lista della spesa e attenersi ad essa è un ottimo inizio.

Sperimentare con nuove ricette: provare nuove ricette con ingredienti freschi può rendere i pasti più interessanti e gustosi. Esplorare diverse cucine può anche arricchire la nostra dieta con una varietà di nutrienti.

Fare la spesa nei mercati locali: acquistare prodotti freschi e di stagione nei mercati locali supporta l'economia locale e garantisce alimenti più freschi e nutrienti.

Ridurre gradualmente i cibi processati: se abbandonare i cibi ultra processati tutto in una volta sembra difficile, è possibile farlo gradualmente. Ridurre lentamente il consumo di questi alimenti e sostituirli con alternative più sane può rendere il cambiamento più sostenibile.

LEGGI ANCHE:

[Come capire se è un cibo ultra-processato e fare acquisti alimentari consapevoli](#)

[Scopri quello che mangi: come leggere le etichette dei cibi](#)