

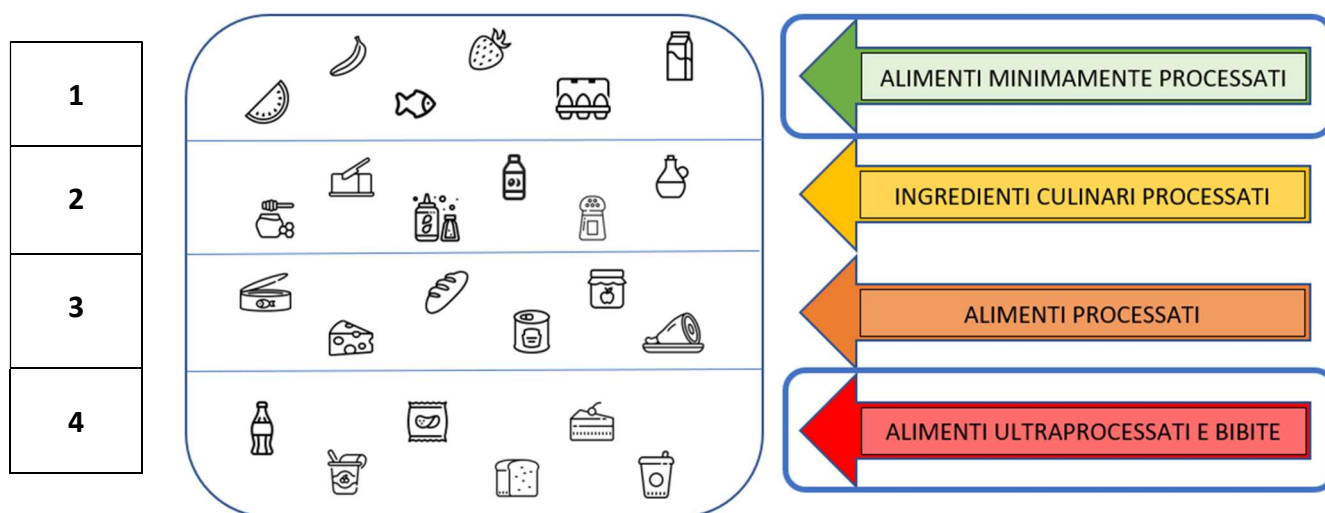
ALIMENTI FRESCHI VS. ULTRAPROCESSATI

Non ho tempo di cucinare: posso seguire la dieta mediterranea con alimenti già pronti del supermercato?

La piramide della dieta mediterranea classifica gli alimenti in base alla loro funzione e al loro contenuto nutrizionale suddividendoli in gruppi alimentari: carne, pesce, uova, latte e derivati, frutta, verdura ecc.

Da alcuni anni però, la comunità scientifica ha iniziato ad approfondire l'impatto sulla salute del consumo dei cibi sottoposti a trasformazione industriale. Un elevato consumo di cibi definiti come "ultraprocessati" sembrerebbe infatti associato a un aumento del rischio di numerose patologie croniche.

Proponiamo di seguito la classificazione NOVA, elaborata dal ricercatore brasiliano C.A. Monteiro dell'Università di San Paolo in Brasile.



1. Classificazione NOVA

Il gruppo NOVA1 comprende **alimenti freschi** o minimamente processati, quali ad esempio frutta, verdura, uova, latte, carne e pesce.

Il gruppo NOVA2 comprende alimenti abitualmente usati in cucina come ingredienti nelle preparazioni come zucchero, sale, olio, burro, miele.

Nel gruppo NOVA3 troviamo gli alimenti trasformati utilizzando perlopiù gli alimenti del gruppo 1 e 2 come ingredienti; ne sono qualche esempio il pesce in scatola, la frutta sciroppata, il formaggio e il pane fresco.

Infine, ci sono gli alimenti del gruppo NOVA4, definiti ultraprocessati perché ottenuti con processi di trasformazione industriale come l'estrusione, la raffinazione, l'idrogenazione, l'omogeneizzazione, che spesso comportano la perdita di nutrienti e la creazione di composti potenzialmente dannosi. In questa categoria vi sono alimenti quali bevande, dolci e snack confezionati, prodotti di carne e pesce ricostituiti (es. nuggets, cotolette...) e pasti precotti.

Gli **alimenti ultraprocessati**, oltre a subire questi processi, sono anche generalmente ricchi di zuccheri aggiunti, grassi saturi, sale e additivi, contengono pochi nutrienti protettivi per la salute e sono ad alta densità calorica. Le alterazioni cui sono sottoposti possono inoltre influire sul senso di sazietà e sulla risposta glicemica, e gli zuccheri aggiunti favoriscono l'innescarsi del circolo vizioso che comporta la ricerca continua di alimenti ricchi di zuccheri per ottenere gratificazione temporanea o addirittura dipendenza.

Molti studi dimostrano che una dieta ricca di questi alimenti è associata ad un aumentato rischio di obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiache e metaboliche, cancro al colon, cancro al seno e altre patologie croniche.

Tra gli alimenti del gruppo 1 troviamo invece gli alimenti alla base della piramide alimentare ricchi in fibra, antiossidanti, vitamine e minerali per i quali sono state dimostrate associazioni tra consumo e riduzione dell'incidenza delle succitate patologie.

Ma quindi non dovremmo più comprare nulla di confezionato?

Un'alimentazione basata solamente su alimenti dei gruppi 1 e 2 al giorno d'oggi è effettivamente di difficile gestione; gli alimenti freschi infatti possono avere un costo più alto e richiedono certamente maggiore attenzione per la conservazione e più tempo nella preparazione.

Gli alimenti ultraprocessati, d'altra parte, sono spesso convenienti, di facile accesso, confezionati e pronti per essere riscaldati o consumati direttamente, saporiti, gradevoli al palato e si conservano a lungo. Le confezioni poi attirano il cliente con immagini accattivanti frutto di attente strategie pubblicitarie.

La soluzione, rimanendo anche in linea con le indicazioni della piramide alimentare mediterranea, è quella di favorire la scelta di alimenti freschi, utilizzando i seguenti strumenti, che agevolano l'organizzazione di tutti i pasti della settimana, evitando di acquistare *troppo* o *troppo poco*:

MENU' SETTIMANALE → fare uno schema di massima della settimana alimentare in base ai pasti consumati in casa e alle frequenze alimentari consigliate dalla piramide (es. 2 volte carne, 3 volte pesce...) e riportare poi le quantità sulla lista della spesa, tenendo conto che frutta e verdura andranno consumati ogni giorno, più volte al giorno;

LISTA DELLA SPESA → uscire di casa sapendo già quali sono gli alimenti che mancano nella dispensa del cibo non deperibile (riso, pasta, cereali...), individuare già le quantità di cibo deperibile da acquistare (pesce, carne, uova, pane...) pianificando un menù settimanale;

"MEAL PREP" (preparazione anticipata di diverse pietanze) → per ridurre il tempo da dedicare ai fornelli una buona strategia può essere quella di preparare in anticipo diversi pasti e conservare il cibo già porzionato e/o cotto in freezer, tirandolo fuori al mattino della giornata di consumo.

Rispetto all'utilizzo di alimenti processati e ultraprocessati, se ne potrà prevedere un utilizzo occasionale, leggendo sempre l'etichetta del prodotto che intendiamo acquistare: non si può infatti distinguere il cibo soltanto in base al suo grado di trasformazione industriale, ma vanno considerate anche la composizione nutrizionale, la quantità che se ne assume e la frequenza di consumo.

Per approfondire:

- <https://www.smartfood.ieo.it/la-domanda-la-fai-tu/alimenti-ultra-processati-quali-sono-e-che-rischi-comportano-per-la-salute/>
- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/troppi-alimenti-ultraprocessati-aumentano-il-rischio-di-tumore-del-colon>
- <https://www.bmj.com/content/378/bmj-2022-070688>
- ...

A cura di:

- Università degli Studi di Udine – Dipartimento di Medicina (DAME): Dr.ssa Chiandetti L., Dr.ssa Del Colle A. M., Dr.ssa Favero B., Dr.ssa Geraci L., Dr.ssa Graziani C. L., Dr. Miotto E., Dr.ssa Moras S., Dr. Perin A., Dr.ssa Petrazzuolo A., Dr.ssa Russo G.
- Dipartimento di Prevenzione – SOC Igiene degli Alimenti e della nutrizione