

“L’INVASIONE DEGLI ULTRAPROCESSATI” *di Alessandra Borella*

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Cotto e mangiato: piatti confezionati e surgelati, zuppe pronte, cibi precotti. In comune hanno una cosa, oltre alla velocità nel prepararli: una lavorazione industriale di cui spesso non sappiamo nulla. Sono economici, ben pubblicizzati, e saporiti. Ma alla fine non saziano, non sono nutrienti, né sani.

I cibi ultra processati rappresentano il 26,4% del consumo totale di cibo. In Italia il 13,4%, Francia il 14,2 e in Gran Bretagna addirittura il 50 %. Le ultime ricerche mostrano che una presenza costante di questi prodotti nella dieta, porta a un rischio più alto di ammalarsi. Che cosa succede nel nostro corpo quando li mangiamo?

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

Cibo ultraprocessoato, è un termine con cui dovremo fare sempre più spesso i conti visto la vita frenetica che conduciamo. Buonasera. Insomma, ecco, appare una benedizione avere qualcuno che cucina il cibo per te, e poterlo anche poi conservare più a lungo in frigorifero. Credi che la parola ultraprocessoato poi significhi che è stato lavorato di più a tutela della tua salute, credi di mangiare una bella zuppa di verdure e invece scopri che le verdure non ci sono o quasi. Ecco, che cosa c’è dentro? E poi qual è il vero prezzo da pagare oltre quello che è scritto sull’etichetta? La nostra Alessandra Borella che in cucina è sempre stata una catastrofe ha fatto scorta di ultraprocessoati.

SIGNORA

Guardi non lo so, ultraprocessoato proprio non saprei che dire...

SIGNORE

Ultraprocessoato che può essere... seconde te che può essere?

SIGNORA

Cibo ultra? Ultraprocessoato... Che alla fine ci può essere anche un interesse commerciale dietro...

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Interesse a renderlo più saporito e invitante: basta frazionare le componenti del cibo e riasssemblarle con additivi, coloranti e conservanti. Il sistema internazionale riconosciuto dai nutrizionisti si chiama Nova e prevede 4 categorie a seconda della trasformazione industriale. Al primo livello il cibo è naturale. Al secondo è poco lavorato, al terzo c’è un piccolo travestimento, come il sale. Nova 4 infine: vuol dire ultra processato, l’alimento non si riconosce più.

SIGNORA

Beh pure questo, insomma... ci sono degli acidi grassi... il siero del latte disidratato... cioè io so che i cibi più sani sono quelli con minori componenti...

ALESSANDRA BORELLA

Non è abbastanza chiaro, ad esempio, nell’etichetta che cosa c’è dentro?

ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

No, è chiaro nell'etichetta, se uno è un esperto e sa leggere l'etichetta è chiaro, ma i consumatori che leggono l'etichetta sono pochissimi e quindi, di fatto, il brand del prodotto e, diciamo, il tipo di confezione dicono di più della lettura dell'etichetta al consumatore medio.

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Infatti quello che resta impresso sono i pochi minuti di preparazione. Proprio come per questa vellutata di asparagi e patate preconfezionata.

ALESSANDRA BORELLA

Che percentuale di asparagi c'è lì dentro?

**ANTONELLO PAPARELLA – PRESIDE DELLA FACOLTÀ DI BIOSCIENZE
UNIVERSITÀ DI TERAMO**

Qui abbiamo il 7% di asparagi.

ALESSANDRA BORELLA

Si può dire asparagi se c'è il 7%?

**ANTONELLO PAPARELLA – PRESIDE DELLA FACOLTÀ DI BIOSCIENZE
UNIVERSITÀ DI TERAMO**

Ah, anche meno a volte.

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Qualche asparago (fresco) in più finisce nella zuppa che facciamo in casa, con qualche minuto in più di preparazione. Particolare non trascurabile: non scade nel 2020 come la polvere in busta, che è ultra-lavorata. -

**ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA**

Leggo proteine del latte, amido di patate, maltodestrine, sciroppo di glucosio...

ALESSANDRA BORELLA

Perché ci dovrebbe essere sciroppo di glucosio dentro una zeppa di verdure? È zucchero?

**ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA**

La palatabilità è migliore.

ALESSANDRA BORELLA

E dopo una settimana in frigo...

**ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA**

Una ha fatto la muffa e l'altra non l'ha fatto.

ALESSANDRA BORELLA

Perché? Che cosa c'è lì dentro?

**ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA**

Perché con tutta la parte di alimenti ultra-trasformati i batteri se ne guardano un pochino di più prima di aggredirli, e le muffe anche.

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Infatti l'esperimento è finito così: la nostra zuppa è bella che andata, quella in busta neanche ai batteri piace granché ed è ancora lì che ci aspetta. Proprio sui cibi ultraprocesati un progetto di ricerca finanziato dalla sanità pubblica francese ha acceso un faro: seguendo le abitudini alimentari di centomila persone da diversi anni, è emerso che se aumenta del 10% il consumo di questi cibi nella dieta, aumenta anche il rischio di ammalarsi. Del 14%. Come stava succedendo in un paesino della Provenza a Patrick, grande consumatore di cibi industrializzati.

PATRICK

Mi manca il tempo, e non mi va di cucinare... Bastano due, tre minuti al microonde, mi sdraio sul divano e guardo la tv.

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Mentre si distraeva davanti alla tv, la bilancia impietosa segnava l'aumento di peso, quasi 104 chili. E anche le transaminasi nel sangue crescevano, segno di un fegato che soffre. Ma sono bastate sei settimane di dieta con soli cibi naturali per un risultato sorprendente.

PATRICK

Le transaminasi, sono scese a 31; 95 e 200 vestito...

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Quasi 9 chili in meno e 15 centimetri in meno sul metro.

MATHILDE TOUVIER – DIRETTRICE RICERCA EPIDEMIOLOGIA NUTRIZIONALE UNIVERSITÀ PARIS 13

Abbiamo notato una correlazione tra consumo di questi prodotti e rischio di cancro. Ci sono ancora molte variabili da escludere, e additivi di cui non conosciamo l'effetto sulla salute. Al momento il consiglio è per precauzione di evitare il più possibile i cibi ultraprocesati.

ANTONELLO PAPARELLA – PRESIDE DELLA FACOLTÀ DI BIOSCIENZE UNIVERSITÀ DI TERAMO

Vanno fatti ulteriori studi che sono di tipo longitudinale, che devono andare nel dettaglio, per andare ad escludere determinate variabili, il problema è che questi studi sono molti costosi, richiedono del tempo, nessun finanziatore privato è disponibile a finanziarli, perché vanno in genere contro gli interessi dell'industria.

ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

L'industria, non gliene frega niente della salubrità dei prodotti che produce, gli interessa la palatabilità. Fino a quando la palatabilità verrà prima rispetto appunto alle caratteristiche salutistiche di un alimento, ci troveremo con degli alimenti che sono ultra-trasformati.

SIGNORE

Pigliano la merendina la mettono là e se la mangia...

SIGNORA

La merendina se la mangiano con più gusto...

SIGNORE

Ce sta quelli che hanno pure un po' di cioccolato dentro, biscottini, no lui mangia bene...

SIGNORA

Devo dire che anche le merendine confezionate mi hanno aiutato molto, anche perché erano tre.

ENZO SPISNI – PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Le merendine sono il classico esempio che si utilizza proprio dell'alimento ultra trasformato. Le merendine per bambini hanno delle liste di ingredienti lunghissime. Come gli emulsionanti, sono dei veri e propri saponi...

ALESSANDRA BORELLA

Saponi?

ENZO SPISNI – PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Saponi, sì, saponi.

ALESSANDRA BORELLA

Che vuol dire saponi?

ENZO SPISNI – PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

I saponi per le mani che utilizziamo sono delle sostanze, sono degli emulsionanti, che servono a portare via dalle mani una sostanza lipidica, lipofila.

ALESSANDRA BORELLA

Il grasso?

ENZO SPISNI – PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Il grasso, esatto, e a lavarci le mani: la stessa identica cosa fanno gli emulsionanti all'interno di un prodotto industrializzato di questo tipo cioè servono ad ottenere una miscelazione migliore tra i grassi e i non grassi per dare appunto una consistenza migliore, il problema è che questi saponi poi hanno degli effetti a livello intestinale che non sono assolutamente piacevoli.

ALESSANDRA BORELLA FUORI CAMPO

Eppure ce li mangiamo fin da piccoli: siamo i primi in Europa per obesità infantile. Nelle merendine, così come negli snack e nei cibi iper-industrializzati si nascondono altre tre insidie per la salute: sale, zucchero, e grassi.

ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Riesco a fare una ingegneria del prodotto che ha delle caratteristiche capaci di rendere il consumatore dipendente da quel prodotto.

**ANTONELLO PAPARELLA - PRESIDE DELLA FACOLTÀ DI BIOSCIENZE
UNIVERSITÀ DI TERAMO**

Quel prodotto che lui sta comprando comprende degli ingredienti che lui non acquisterebbe, anzi capirebbe in certi casi, che sta pagando molto un prodotto ultra processato, perché c'è il costo della trasformazione, che però è realizzato con materie prime molto economiche.

**ENZO SPISNI - PROFESSORE FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE UNIVERSITÀ
DI BOLOGNA**

Si deve definire cibo falso perché di fatto è un cibo che prende in giro il nostro intestino, gli dice che stanno arrivando delle componenti che in realtà non stanno arrivando.

SIGFRIDO RANUCCI IN STUDIO

In Francia hanno messo in piedi una commissione di inchiesta perché ipotizzano che quello del cibo industriale possa diventare un'emergenza sanitaria. Ecco, hanno chiuso i lavori con 38 raccomandazioni tra le quali mettere obbligatorie le etichette a colori che danno immediatamente visibilità al punteggio e al valore nutrizionale degli alimenti. La migliore è lettera "A" su etichetta verde, la peggiore lettera "E" su etichetta rossa. Poi hanno anche chiesto di rivedere tutta la strategia sull'alimentazione del cibo industriale entro il 2025 e di consentire solo l'utilizzo di quei 48 additivi oggi ammessi per i cibi biologici anziché dei 338 attualmente in uso. Ecco e noi invece che facciamo, noi che mangiamo la stessa quantità di cibo industriale dei francesi, il nostro ministro della Salute ha detto che ha visto, ha preso visione dello studio francese e lo ha girato ai suoi esperti. Vedremo che cosa ne uscirà fuori.