Cibo o dipendenza? Il dibattito sugli alimenti ultra-processati

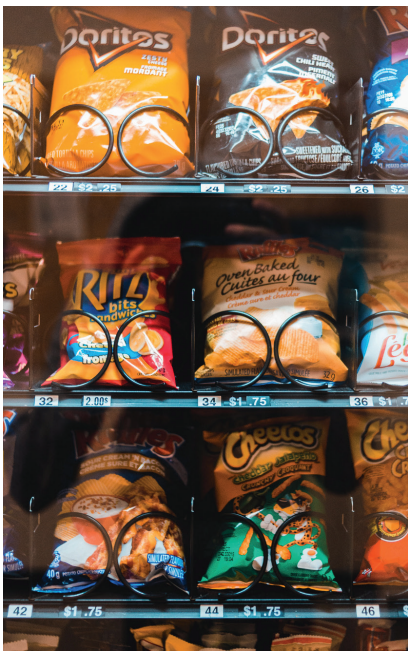
Prisca Bognuda

Gli alimenti ultra-processati sono diventati una presenza costante nella dieta quotidiana di molti consumatori, incentivati dalla loro praticità, disponibilità e basso costo. Ma cresce il dibattito sui loro effetti sulla salute e sul ruolo dell'industria alimentare nelle nostre scelte.

Un recente articolo del quotidiano britannico The Guardian, che riprende uno studio pubblicato sulla rivista scientifica internazionale Milbank Quarterly, sostiene che snack confezionati, bevande zuccherate e piatti pronti non siano soltanto "cibo poco sano", ma prodotti progettati per incentivare il consumo ripetuto. Secondo i ricercatori, questi alimenti avrebbero "più cose in comune con le sigarette che con frutta o verdura", poiché studiati per stimolare rapidamente i meccanismi di ricompensa del cervello attraverso gusto, consistenza e velocità di assorbimento. Anche il marketing giocherebbe un ruolo importante: diciture come "light", "low fat" o "senza zucchero" vengono descritte come forme di "health washing", capaci di far apparire un prodotto più sano di quanto sia realmente, e di influenzare così la percezione dei consumatori. Le implicazioni per la salute pubblica sono rilevanti. Numerosi studi collegano infatti un elevato consumo di alimenti ultra-processati a obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, contribuendo a una crescente pressione sui sistemi sanitari. Per questo, gli autori dello studio invitano a spostare il focus dalla responsabilità individuale a quella dell'industria alimentare, proponendo misure simili a quelle adottate per il tabacco, come limitazioni pubblicitarie ed etichette più chiare.

Ma quanto questa realtà si riflette in Ticino? Ne abbiamo parlato con la dietista ASDD **Diana Panizza Mathis**, che conferma come questi prodotti abbiano ormai un ruolo importante nelle abitudini alimentari di molti pazienti.
"Gli alimenti ultra-processati incidono in modo significativo soprattutto nelle prime consultazioni", spiega. "Vengono scelti per comodità, da chi ha poco tempo o poca dimestichezza con la cucina". Secondo la dietista, molti pazienti scoprono però che preparare pasti equilibrati con ingredienti freschi non richiede necessariamente molto tempo né particolari capacità culinarie. "Imparano a leggere le etichette, a confrontare i prodotti e a fare una spesa più consapevole".
Sul tema della "dipendenza", Panizza Mathis invita però a guardare soprattutto alle abitudini quotidiane. "Questi prodotti contengono spesso esaltatori di sapidità e sapori standardizzati ai quali ci si abitua. Ridurne il consumo significa anche reimparare ad apprezzare i sapori autentici degli alimenti freschi". La difficoltà maggiore, aggiunge, resta però l'organizzazione: pianificare i pasti e fare una spesa mirata in una vita sempre più frenetica.

Dal punto di vista della salute, la dietista sottolinea che gli ultra-processati sono generalmente poveri di fibre e ricchi di grassi e zuccheri aggiunti, anche in prodotti considerati salutari. "Il sovrappeso (o l'obesità) possono essere la conseguenza dell'ipertensione o della resistenza insulinica, mentre la carenza di fibre e componenti benefiche può influire negativamente sul microbiota intestinale".



Per Panizza Mathis, il problema non riguarda solo ciò che questi alimenti contengono, ma anche ciò che sostituiscono. "Se consumiamo troppi prodotti ultra-processati, spesso escludiamo dalla dieta nutrienti importanti". Tuttavia invita anche a evitare allarmismi: "Se l'alimentazione è prevalentemente composta da cibi freschi, consumare occasionalmente pasti pronti non compromette l'equilibrio nutrizionale".
Secondo la dietista, cambiare abitudini è possibile anche nell'attuale contesto sociale. "A volte la motivazione nasce da eventi importanti della vita o dal desiderio di stare meglio. Quando una persona vede migliorare il proprio benessere, è più motivata a mantenere nuove abitudini". Cucinare partendo da ingredienti freschi, aggiunge, permette anche di riscoprire il piacere del cibo genuino e di ridurre gli imballaggi.

Anche i consumatori possono avere un ruolo nel cambiare il mercato. "Siamo noi, con le nostre scelte, a influenzare ciò che troviamo sugli scaffali". In questo senso, secondo Panizza Mathis, anche i social media possono contribuire a diffondere maggiore attenzione verso un'alimentazione più equilibrata, purché senza estremismi.
Sul fronte politico, la dietista si dice favorevole a regolamentazioni più severe: "Se alcuni prodotti danneggiano la salute pubblica e aumentano i costi sanitari, il paragone con le sigarette può avere senso". A suo avviso servono educazione alimentare, prevenzione e una maggiore tutela dei più giovani. Infine, la dietista cita anche le nuove prospettive offerte dalla tecnologia. "Uno studio brasiliano ha testato sistemi di intelligenza artificiale per riconoscere gli alimenti ultra-processati secondo il sistema NOVA, che classifica gli alimenti in base al livello di trasformazione". Un campo ancora agli inizi, precisa, ma che potrebbe in futuro aiutare i consumatori a orientarsi meglio nelle proprie scelte alimentari.

In un contesto in cui gli alimenti ultra-processati sono ovunque trovare un equilibrio alimentare può sembrare complicato. Eppure, come sottolinea Panizza Mathis, il cambiamento non passa necessariamente da rinunce drastiche, ma da piccoli gesti quotidiani più consapevoli.
Leggere le etichette, pianificare i pasti, cucinare più spesso partendo da ingredienti freschi e imparare a riconoscere i sapori naturali degli alimenti sono passi concreti che possono fare la differenza. Anche organizzare una spesa più mirata o preparare in anticipo alcuni pasti può aiutare a ridurre il ricorso alle soluzioni "veloci" offerte dai prodotti ultra-processati.
Perché prendersi cura della propria alimentazione significa anche investire nel proprio benessere futuro, riscoprendo al tempo stesso il piacere semplice del cibo autentico.

Bevande a base di mate: meglio degli energy drink, ma non sane

@FRC Mieux Choisir
Immagini: JL Barmaverain

Dietro ad un'immagine di prodotti salutari, queste bevande industriali sono ricche di zucchero, caffeina sintetica ed estratti diluiti. La FRC ha esaminato attentamente 13 prodotti.

In Sudamerica, il mate viene sorseggiato durante tutta la giornata in tradizionali contenitori a forma di "zucca". Preparato mediante l'infusione della pianta yerba mate, aiuta la concentrazione, grazie al suo effetto energizzante duraturo, senza provocare i picchi di tensione del caffè.

Nei negozi, le bibite vendute con la denominazione «mate» non hanno più molto a che vedere con la tisana miracolosa decantata dagli influencer della salute. Non solo la quantità di erbe è irrisoria, ma vi si aggiungono anche caffeina sintetica, zucchero o dolcificanti.

La FRC ha quindi passato al vaglio 15 mate industriali, proprio quelli che beneficiano di un marketing sapientemente orchestrato.

La lettura dell'etichetta non ha sempre permesso di valutare la quantità di mate utilizzata. Per esempio, il Club Mate indica 0,4 g/100 ml di "estratto di mate", Naturaplan non fornisce alcuna informazione, mentre El Tony menziona "infuso di mate al 90% (acqua, mate)" senza specificarne la concentrazione effettiva. Tuttavia, queste bevande raggiungono livelli di caffeina paragonabili a quelli del mate tradizionale grazie agli estratti di guaranà o di caffeina.

L'analisi ha identificato tre prodotti validi	**SUPER MATE**	**NATURA PLAN**	**CHARITEA MATE**	**PUERTO MATE**	**FREEWAY MATE**
DISTRIBUTORE	Migros	Coop	Coop	Coop, Migros	Lidl
PREZZO | PREZZO AL LITRO	2.65 | 8.03	1.40 | 2.80	3.– | 9.09	2.20 | 4.40	0.99 | 3.–
VOLUME (ml)	330	500	330	500	330
ZUCCHERO (g/100 ml) | totale nel prodotto	2,9 | 9,6	4 | 20	4 | 13,2	2,2 | 11	5,5 | 18,2
CAFFEINA (mg/100 ml) | totale nel prodotto	< 15 | < 49,5	< 15 | < 75	< 15 | < 49,5	16 | 80	23 | 75,9
ZUCCHERO (25%)	**6,9**	**3,9**	**4,8**	**6,6**	**3,2**
CAFFEINA (25%)	**n. p.**	**n. p.**	**n. p.**	**5,7**	**4,6**
ADDITIVI, EDULCORANTI, ADDITIVI DI CAFFEINA (30%)	**9**	**10**	**9**	**8**	**7,3**
ETICHETTATURA (20%) | ADATTO A TUTTI	**n.p. | ✓**	**n.p. | ✓**	**n.p. | ✓**	**7 | ✗**	**5,5 | ✗**
NOTA SU 10	8	7.2	7.1	6.9	5.3