

Studio sui rischi degli alimenti ultra-trasformati

Nell'ambito del dibattito sui rischi alla salute legati al consumo di prodotti ultra-trasformati, si segnala uno studio pubblicato sull'*American Journal of Preventive Medicine*, che ha collegato il consumo di alimenti ultra-processati alla mortalità prematura. Studi precedenti hanno costantemente riscontrato un'associazione tra un elevato consumo di alimenti ultra-processati e un aumento del rischio di diverse malattie non trasmissibili (NCD). Questo studio ha rilevato un'associazione lineare tra il consumo di alimenti ultra-processati e la mortalità per tutte le cause, che varia dal 4% al 14% dei decessi prematuri, a seconda dei livelli di consumo di tali alimenti nei diversi paesi oggetto dell'indagine. Molti alimenti ultra-processati sono anche ricchi di grassi, sale e zucchero, il che costituisce una combinazione particolarmente dannosa per la salute. Questi risultati evidenziano che l'aderenza a un modello alimentare ultra-processato rappresenta un problema rilevante di salute pubblica nei paesi a medio e alto reddito, a conferma della necessità di politiche pubbliche incisive, attraverso politiche normative e fiscali. Per maggiori informazioni: [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(25\)00072-8/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(25)00072-8/fulltext). L'obiettivo della ricerca scientifica in questo campo è di individuare i componenti alimentari nutritivi rilevanti per la salute pubblica dei cittadini, sia in termini positivi che negativi. Questo studio si aggiunge alle prove degli impatti negativi sulla salute causati dall'assunzione di alimenti ultra-trasformati e ribadisce la necessità di azioni di salute pubblica che cerchino di indirizzare e ridurre al minimo il consumo di tali alimenti. Anche le linee guida dietetiche nazionali devono considerare lo scopo e l'entità della lavorazione industriale degli alimenti nelle loro raccomandazioni e l'insieme delle evidenze esistenti su alimenti ultra-processati e salute umana, favorendo gli strumenti che permettono di migliorare la qualità nutrizionale degli alimenti, come l'offerta dei prodotti da filiera corta nei servizi di ristorazione pubblica.