

## Cibi ultra-formulati legati a ossa più fragili

Mangiare più alimenti ultra-formulati è associato a una minore densità minerale ossea e a un aumento del rischio di fratture dell'anca. È quanto emerge da uno studio guidato da Lu Qi della Tulane University, pubblicato sul *British Journal of Nutrition*, condotto su oltre 160mila partecipanti del database UK Biobank seguiti per più di dodici anni.

I ricercatori hanno rilevato che per ogni 3,7 porzioni aggiuntive giornaliere — equivalenti, ad esempio, a un piatto surgelato, un biscotto e una bibita gassata — il rischio di frattura dell'anca aumentava del 10,5%. Il consumo elevato di questi prodotti è risultato associato anche a una riduzione della densità ossea in aree cruciali del femore superiore e della regione lombare.

Gli alimenti ultra-formulati comprendono una vasta gamma di prodotti di largo consumo: dagli yogurt aromatizzati alle pizze surgelate, dai cereali per la colazione all'avena istantanea. Sono ricchi di sale, dolcificanti e grassi, poveri di ingredienti integrali, e nel 2023 hanno rappresentato circa il 55% delle calorie totali consumate da giovani e adulti negli Stati Uniti.

L'associazione tra consumo di ultra-formulati e minore densità ossea è risultata particolarmente marcata nelle persone under 65 e nei soggetti sottopeso. Secondo Qi, i più giovani potrebbero assorbire in misura maggiore gli ingredienti nocivi grazie a una funzione digestiva più efficiente.

Sul fronte italiano, il Manifesto Coldiretti chiede una strategia nazionale contro l'obesità infantile, puntando su mense scolastiche con cibo a km zero, filiera corta e stagionalità. Un piano che include anche l'educazione alimentare nelle scuole primarie, per insegnare ai bambini da dove viene il cibo e i rischi di una dieta ultra-formulate.