

Stop ai cibi ultra-processati, rischio mortalità fino al 65% più alto

Ridurre il consumo di cibi ultra-processati è una delle strategie più efficaci per proteggere la salute cardiovascolare. È quanto emerge da un documento di consenso clinico pubblicato sull'European Heart Journal e realizzato da esperti della Società Europea di Cardiologia, coordinati tra gli altri da Luigina Guasti, Marialaura Bonaccio, Massimo Piepoli e Licia Iacoviello. Secondo il report, gli adulti con il più elevato consumo di alimenti ultra-processati – come snack confezionati, bibite zuccherate, dolci industriali e prodotti ricchi di additivi, sale e zuccheri – presentano un rischio di malattie cardiache superiore fino al 19%, un rischio maggiore del 13% di fibrillazione atriale e un aumento fino al 65% del rischio di morte per cause cardiovascolari rispetto a chi ne consuma meno.

Questi prodotti contribuiscono inoltre all'aumento di obesità, diabete di tipo 2, ipertensione e alterazioni dei lipidi nel sangue, fattori ormai riconosciuti tra i principali responsabili delle malattie croniche. Il consumo di cibi ultra-processati cresce in tutta Europa, con quote molto elevate nei Paesi del Nord: il 61% delle calorie assunte nei Paesi Bassi deriva da questi prodotti, contro il 54% nel Regno Unito. Situazione più contenuta nei Paesi mediterranei, dove si registra il 25% in Spagna, il 22% in Portogallo e il 18% in Italia. In questo scenario, Coldiretti richiama il valore della dieta mediterranea come modello alimentare fondato su prodotti freschi, stagionali e poco trasformati. Frutta, verdura, legumi, olio extravergine d'oliva, cereali integrali e proteine di qualità rappresentano infatti un patrimonio nutrizionale e culturale che tutela salute e territorio. La crescente diffusione dei cibi industriali viene letta anche come una minaccia al Made in Italy agroalimentare, basato su filiere locali, biodiversità e qualità delle materie prime. Privilegiare alimenti freschi e di stagione significa non solo ridurre l'esposizione a ingredienti artificiali e formulazioni industriali, ma anche sostenere un sistema agricolo più sostenibile e vicino ai consumatori. L'invito che arriva dal mondo scientifico e agricolo è quindi convergente: riportare al centro dell'alimentazione quotidiana cibi semplici e riconoscibili, limitando prodotti ad alta trasformazione che hanno progressivamente sostituito i modelli alimentari tradizionali. Una scelta che può incidere in modo concreto sulla prevenzione cardiovascolare e sulla qualità della vita.